

essen & trinken

Neue Serie

KUCHEN DES
MONATS – MIT
RHABARBER

TOP 5

Artischocke
fünfmal anders

**LIEBLINGS-
PASTA**
MIT RAGOÜT,
SARDINEN,
TRÜFFEL

**DAS PERFEKTE
GULASCH**

Buntes Buffet: Das sind ja
köstliche Aussichten

Fröhliche Ostern!

Eiersalat, Zucchini-Tarte, Roastbeef mit drei Saucen und
eine süße Krone aus Hefeteig – lauter feine Brunch-Ideen



4 190766 004902 04

GROSSE KUNST. OHNE ALLÜREN.



Österreichs Weine sind daheim im Herzen Europas, wo kontinentale Wärme mit kühler Nordluft tanzt. In diesem einzigartigen Klima wachsen edle Weine mit geschützter Ursprungs-

bezeichnung – zu erkennen an der rotweißroten Banderole auf der Kapsel und der staatlichen Prüfnummer auf dem Etikett.

[österreichwein.at](http://oesterreichwein.at)

WINEinMODERATION
CHOOSE | SHARE | CARE

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. Ohne Allüren.



*Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 87"*



Liebe Leserin, lieber Leser,

mein Vater gehört zu den Menschen, die aus Prinzip alles essen, was auf den Tisch kommt. Das hat mich sehr geprägt – heute bin ich auch so einer.

Es gab bei uns zu Hause aber so zwei, drei Dinge, die nur er aß.
Dazu gehörte Eisbein – dafür konnte sich außer ihm keiner erwärmen –
und Orangen-Ingwer-Marmelade. Und weil mein Vater
Englischlehrer war, brachte er diese Marmelade immer von seinen
Schüleraustauschen aus England mit.

Ich erinnere mich deshalb so genau daran, weil bei uns morgens auf dem Frühstückstisch immer das englischsprachige Marmeladenglas stand,
das ich als kleiner Steppke natürlich nicht übersetzen konnte.

Für mich als Kind war die Marmelade ungenießbar! Ihre Bitterkeit und
diese störenden Streifen von der Orangenschale mochte ich einfach nicht.
Später, als ich dann das Marmeladenglas-Etikett übersetzen konnte,
änderte sich das.

Heute gibt es bei mir kaum ein Frühstück ohne ein Stück Brot mit
Orangen-Ingwer-Marmelade. Die stammt allerdings nicht aus England,
sondern ist selbst gemacht. Sie finden das Rezept auf Seite 12.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



VON BIO BIS ZERO WASTE

Was auf den Teller kommt, hat automatisch Einfluss auf Klima und Umwelt.
Wer mit frischen Zutaten saisonal kocht, macht schon einiges richtig.
Doch Nachhaltigkeit hat viele Facetten. Deshalb wollen wir dem Thema
mehr Platz einräumen: mit unserer neuen Rubrik „Der kleine Unterschied“
(Seite 30) und überall dort, wo unser grüner Störer auftaucht.



36

Osternest: Im knusprigen Filoteig schmiegen sich Zucchini und Ziegenkäse aneinander

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144



ESSEN

12 Guten Morgen

Orangen-Ingwer-Marmelade – so holen Sie sich die Sonne auf den Frühstückstisch

26 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Artischocken

36 Osterbrunch

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer hat ein wunderbares Buffet zusammengestellt. Mit Roastbeef, Hefekuchen und einem Eiersalat der Extraklasse

52 Pasta

Speisen statt reisen – wir zaubern uns italienische Lebensfreude in die Küche. Mit großartigen Nudelgerichten

60 Die schnelle Woche

Sieben Ideen, die den Alltag bunter machen – von Joghurt-Hähnchen bis Basilikum-Spätzle

68 Serie: Comfort Food

Ein Rindergulasch wie aus dem Bilderbuch – unser Koch erklärt, worauf es bei dem Klassiker ankommt

72 Vegetarisch

Während wir schon vom Frühling träumen, lassen wir die Lieblinge des Winters noch einmal hochleben

84 Menü des Monats

Rindertatar, gefüllte Kalbsbrust mit Laugenknödeln und Calvados-Buttereis – drei Gänge für Genießer

90 Neue Serie: Rezepte fürs Leben

Sterne-Koch Jens Rittmeyer verrät, warum ihm gebackener Camembert so wichtig ist

96 Hackfleisch

Als Spieß, Frikadelle oder Füllung – Hack ist herrlich anpassungsfähig und beste Basis für Gewürze

116 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche verzichten wir diesmal auf Fleisch und Fisch

120 Neue Serie: Kuchen des Monats

1. Folge: Ein Rhabarberkuchen, der es in sich hat

124 Kuchen und Desserts

Von Rüblikuchen bis Würz-Panna-cotta

146 Das letzte Gericht

Brioche mit Karamell-Birne – ein tolles Abendbrot-Format

TRINKEN

20 Gemixt

Big Apple im Glas: unser New York Sour

22 Getroffen

Matthias Sievert von der Brennerei „Spiritus Rex“

24 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

50 »e&t«-Weinpaket

Vier Italiener, die zu Ostern Freude machen. Ganz einfach zum Bestellen

132

Chilis aus dem Wendland – Martin Theben braucht sie für seine Würzsaucen



96

Wunderbar
wandelbar: vier
Rezepte mit Hack

ENTDECKEN

8 Saison

Unsere Lieblinge im April: Rhabarber und Ostereier

14 Magazin

Kunstvolle Brote, süße Hasen und lauter hübsche Dinge

28 Die grüne Seite

Die Weltbevölkerung wächst, Ackerboden fehlt – neue Ideen für die Städte

30 Der kleine Unterschied

Bio oder konventionell? Was Sie über Eier wissen sollten

32 Was machen Sie denn da?

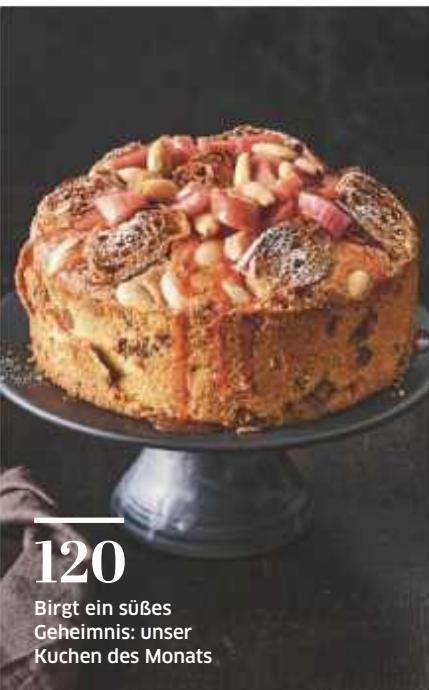
Ein georgischer Winzer erzählt

34 Kolumne

Doris Dörrie über unsere Art zu essen und was sie über das Leben verrät

120

Birgt ein süßes
Geheimnis: unser
Kuchen des Monats



102 Essen in Estland

Unser Autor besuchte die besten Köche in Tallinn und musste erkennen, dass er ganz falsche Vorstellungen im Kopf hatte

132 Cooles Kraut

Im Wendland fermentieren Swantje und Martin Theben Weißkohl zu ganz besonderem Sauerkraut

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Vorgeschmack

130 Unsere Leserseite

138 Impressum/Hersteller

141 Hausmitteilung

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

DREI VON UNS

Ohne sie wäre unser Magazin nur halb so schön.
Gesichter und Geschichten dieser Ausgabe

Jens Rittmeyer

Startet neu durch

Als wir den Sterne-Koch für unsere neue Serie „Rezepte fürs Leben“ im Januar interviewten, durfte er noch nichts verraten. Erst kurz vor Redaktionsschluss kam heraus, dass er ein eigenes Restaurant eröffnen wird. Überhaupt steckt dieser Mann voller Geheimnisse. Welche, lesen Sie ab » Seite 90

Danke!

1

Achim Ellmer

Überrascht gern

Zum Auftakt der Serie „Kuchen des Monats“ versteckt der »e&t«-Küchenchef so manches in seinem Rhabarberkuchen. Was genau? Lassen Sie sich überraschen. (Tipp: Ostereier sind's nicht.) » Seite 120

2



3

Krisztina Zombori

Bringt Tische zum Strahlen

Seit 2004 gehört die freiberufliche Stylistin zum Team von »essen&trinken«. Einen Oster-Brunch setzte sie schon oft in Szene, aber noch nie so herrlich farbenfroh wie in diesem Jahr. Wir zumindest können uns an ihrem Gute-Laune-Look einfach nicht sattsehen. » Seite 36

WORAN SIE UNS MESSEN KÖNNEN

Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

Spargel im Frühjahr, Grillen im Sommer, Plätzchen im Advent, uns fällt jede Saison wieder etwas Neues ein. Dafür stehen in unseren Küchen und Studios ganz normale Kochplätze zur Verfügung, ausgestattet mit Kühlschrank, Herd und Backofen – aber ohne Hightech und Brimborium. Schließlich sollen Sie zu Hause alles genau so nachkochen können.

Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

Vor jedem Fotoshooting wird das Rezept vorgekocht. Schmeckt es so, wie sich der Koch das gedacht hat oder fehlt noch eine Kleinigkeit? Erst wenn alles bis ins kleinste Detail stimmt, wird das Gericht erneut gekocht und fotografiert. Die letzte Kontrolle erfolgt durch Küchenpraktikanten. Sie kochen das Gericht ein drittes Mal, prüfen, ob alle Zutaten, Mengen und Zeiten stimmen. Nur so können wir garantieren, dass die Rezepte bei Ihnen zu Hause hundertprozentig gelingen.

Wir beherzigen die Saison.

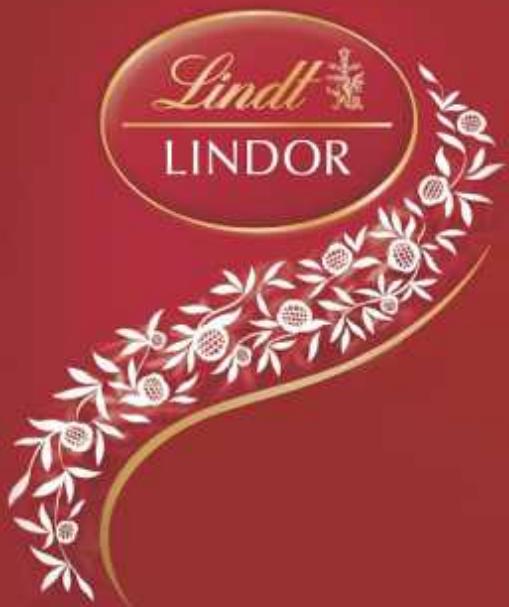
Wer saisonal kocht, schont die Umwelt, spart Geld und isst die Produkte dann, wenn sie am allerbesten schmecken.

Wir achten auf die Herkunft.

Für uns ist es selbstverständlich, dass wir bei lokalen Produzenten kaufen. Wir verarbeiten Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, verwenden Bio-Eier und Bio-Milchprodukte und servieren Fisch aus nachhaltiger Fischerei.

Wir genießen das Gute.

»essen&trinken« ist ein Heft für alle, die gern kochen und denen gutes Essen eine Herzensangelegenheit ist. Sie finden bei uns Rezepte mit Fleisch und Fisch, Vegetarisches und Veganer. Manches ist schnell gemacht, anderes aufwendiger – das Wichtigste ist für uns immer der Genuss. Versprochen!



Mein kleiner Glücksmoment.

UNENDLICH ZARTSCHMELZEND.



Wann immer, wo immer Sie LINDOR genießen – es ist ein magischer Moment. Wenn die feine Chocoladenhülle bricht, verführt die unendlich zartschmelzende Füllung Ihre Sinne und trägt Sie sanft davon – ein Moment puren Chocoladenglücks. LINDOR. Mein kleiner Glücksmoment – kreiert von den Lindt Maîtres Chocolatiers. Liebe und Leidenschaft für Chocolade seit 1845.



Gebändigt

Rhabarber

Im März bringen die Stangen die ersten Frühlingsgefühle in die Küche. Saisonstars sind sie trotzdem nicht. Vielleicht der Grund, warum Rhabarber zuweilen allzu routiniert zubereitet wird. Die heftige Säure, so die Meinung vieler, könne man nur mit kiloweise Zucker zügeln. So endet das Knöterichgewächs meist als Kompott, Konfitüre oder Saft. In seinem lesenswerten Buch „Der Gastronaut“ empfiehlt der Physiker und begeisterte Hobbykoch Thomas Vilgis, die dominante Oxalsäure (die übrigens auch in Spinat und Mangold enthalten ist) durch eine andere Säure zu bändigen. Gleichermaßen mit Gleichermaßen. Mit Zitronensaft etwa, oder noch besser Yuzu, einer japanischen Zitrusfrucht. Vilgis mariniert die rohen, klein geschnittenen Stangen in Yuzu-Saft und ein wenig Zucker für ca. 20 Minuten und serviert sie zusammen mit Scheiben der Lachsforelle und Crème fraîche. Ähnliche Zähmungen finden Sie bei unserem Kuchen des Monats (Seite 120), wo die Stangen in einem Zitronenfährteig versinken. Und auf Seite 127. Dort wird Rhabarberkompott mit Aceto balsamico ganz milde gestimmt.





Foto: Thorsten Sudfeld; Styling: Krisztina Zombori; Text: Claudia Muir



Genascht

Schokoladen-Ostereier

Klar, gefärbte Eier tun's auch. Aber diese Ostern lohnt es sich, unvernünftig zu sein. Um ganz deutlich zu werden: Lassen Sie es krachen! Mal schauen, was der Osterhase so alles verstecken könnte. Ein Ei aus Mandelnougat, belegt mit Maraschino-Kirschen und Blätterkrokant (von Sawade). Und hier ein hübsch bemaltes, gefüllt mit Pistazien-Nougat-Trüffeln (von Goldhelm). Oder doch lieber das goldene Ei, vollgepackt mit Pralinen (über Viani)? Schwelgen Sie ruhig in Luxus. Nur von echten Fabergé-Eiern sollten Sie die Finger lassen – sonst kommen die Erben nicht mehr zum Osterbrunch.

GUTEN MORGEN!

Unsere kleine Sonne im Glas scheint auch bei trübem Wetter. Und vereint kühle Vorfrühlingsfrische mit wärmender Kraft

Das Leuchtoobjekt zum Selbermachen wärmt dank Ingwer, Zimt und Nelken auch von innen

Orangen-Ingwer-Marmelade

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Glas (ca. 400 ml Inhalt)

- 5 Bio-Orangen
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Gewürznelken
- 1 Msp. gemahlene Muskatblüte
- 2 kleine Lorbeerblätter
- 1 kleine Zimstange (ca. 5 cm Länge)
- 3 Kardamomkapseln (angedrückt)
- 150 g Gelierzucker (3:1)
- ½ TL Zitronensäure

Außerdem: sterilisiertes verschließbares Glas (400 ml Inhalt)

1. Orangen heiß abwaschen, trocken reiben und am besten mit einem Zestenreißer 2 El Schale in dünnen Streifen abschälen. Orangen halbieren, 400 ml Saft auspressen. Ingwer schälen, in feine Stifte schneiden.

2. Orangensaft, Ingwer und Gewürze in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze mit leicht geöffnetem Deckel ca. 10 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen (danach die Gewürze bis auf den Ingwer herausnehmen).

3. Gewürz-Orangensaft (350 ml) mit dem Gelierzucker und der Zitronensäure unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten sprudelnd kochen. Nach 5 Minuten Orangenzenen zugeben. In ein sterilisiertes Glas füllen und verschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
PRO TL 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 20 kcal (82 kJ)

Tipp Im fest verschlossenen Glas 3 Monate haltbar. Nach Anbruch in den Kühlschrank stellen und bald verbrauchen.

ORIGINAL
FOOD

WILDKAFFEE NATUR PUR

Unser wildgesammelter Kaffa stammt aus der gleichnamigen äthiopischen Region, der Urheimat aller Arabica-Kaffees. Dort reift er noch heute völlig natürlich in den verbliebenen Bergregenwäldern.

Eingebettet in eines der erfolgreichsten Entwicklungsprojekte weltweit, ist Kaffa Wildkaffee für über 15.000 Bauernfamilien zur Einkommensquelle geworden und gibt so den Menschen und der Natur im Herzen Äthiopiens nachhaltig eine Perspektive.

In Kooperation mit:

GEO SCHÜTZT
DEN REGENWALD e.V.



Wildsammlung, Bio und Naturland Fair

Erhältlich in Biomärkten und Weltläden
www.originalfood.coffee



Kunst am Brot

Die schwedische Kreativdirektorin Linda Ring brauchte mal eine Pause vom anstrengenden Job. Sie blieb zu Hause und brachte sich bei, wie man Sauerteigbrot bäckt. Irgendwann begann sie, Gesichter und Figuren in den Teig zu ritzen. Die Ergebnisse waren so überraschend wie kunstvoll, und Linda mochte gar nicht mehr aufhören. Sie kündigte ihren Job, arbeitet heute als Stylistin und bäckt, wann immer es geht. Kaufen kann man Lindas Brote zwar nicht – aber sich auf ihrem Instagram-Account für eigene Brotkreationen inspirieren lassen: www.instagram.com/lindasofiaring

Getestet von

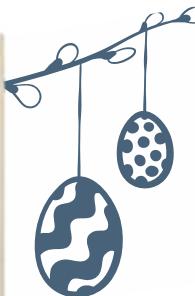
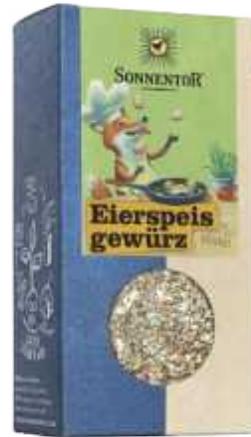


BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur



„Keine Frucht schmeckt für mich mehr nach Südamerika als die Maracuja – ärgerlich, dass ihr Saft hierzulande meist nur in gezuckerter, verdünnter Form zu finden ist. In den Fläschchen von Rabenhorst hingegen steckt 100% Bio-Direktsaft. In Reinform genossen, ist er ganz schön sauer, dank des intensiven Aromas eignet er sich aber sehr gut zum Mischen oder für Salatdressings.“ 125 ml, ca. 2,70 Euro, im Reformhaus oder über www.rabenhorst-shop.de



PFÜATI, WÜRZI

RUMEIERN, ABER GUT

Ob zum Sonntagsfrühstück oder als schnelles Abendessen, Ei geht immer. Salz und Pfeffer als Grundwürze sind okay, aber: Seit wir das „Eierspeis gewürz“ entdeckt haben, geht's in Sachen Rührei nicht mehr ohne. Ein Löffelchen der Bio-Mischung aus Meersalz, Gewürzen und Kräutern verfeinert vier Eier genial unaufdringlich. Von Sonnentor, 70 g, ca. 3,50 Euro, www.sonnentor.com

HALLO, HASI

EI, WIE GOLDISCH!



Man denkt, man kennt ihn ewig, aber dann überrascht das süße Kerlchen doch wieder. Zieht man ihm an diesem Osterfest sein Goldmäntelchen aus, zeigt er sich in weißer Schokopracht mit neckischen Erdbeerstückchen. Goldhase, von Lindt, Weiß & Erdbeere, 100 g, ca. 3,70 Euro, in Supermärkten oder über www.worldofsweets.de

CIAO, FORMAGGIO

(R)AFFINIERT

Kein Albtraum, sondern traumhaft würzig und cremig, dieser vollfette Ziegenweichkäse aus dem Pustertal. Verfeinert mit Schüttelbrot und einem Schuss Pineau des Charentes, einer Cognac-Spielart. Hofer's Alpträum, Capriz, 230 g, ca. 8,80 Euro, pursuedtirol.com



BRAVO, SCHOKO

PARADIESISCH

Mit viel Liebe und hohem Qualitätsanspruch stellt die Manufaktur Steiner & Kovarik Spezialitäten wie Früchte in Schokolade her. Ihr Meisterstück: die „Aluna Bean-to-Bar“-Tafel. Mit Bio-Kakaobohnen von kolumbianischen Familienbetrieben, gesüßt mit Kokoszucker. Intensiv und köstlich. Verschiedene Sorten, 70 g, ca. 8,50 Euro, www.steinerkovarik.de



So schmeckt der Norden

- HINGEHEN Wer die viel gescholtene Küche Norddeutschlands auf zeitgemäßem, hohem Niveau kennenlernen möchte, ist in der Hobenkök bestens aufgehoben.

- ENTDECKEN In der Markthalle mit angeschlossenem Restaurant lässt man die besten Produzenten der Region hochleben – ob auf dem Teller oder an der Frischetheke.

- MITNEHMEN Hausgemachte Pastrami, alte Gemüsesorten von lokalen Bio-Höfen, Garnelen aus der Kieler Förde, Cider aus dem alten Land und norddeutschen Rohmilchkäse.

Hobenkök, Stockmeyerstraße 43, 20457 Hamburg
Tel. 040/22 86 55 38, Mo-Sa 10-19 Uhr (Markthalle)
www.hobenkoeök.de

Genuss-Orte Teil 34



ROLAND TRETTL

Sterne-Koch, TV-Moderator, Autor

3 FRAGEN AN

Der bekannte österreichische Koch und Hansdampf an allen Töpfen hat mit seiner Frau Daniela ein neues Kochbuch am Start. Thema: genussvolles, entspanntes Kochen zu zweit. Birgt die Konstellation „Paar am Herd“ nicht jede Menge Beziehungs-Zündstoff? Wir haben mal nachgefragt.

Worüber streiten Ihre Frau und Sie beim Kochen am häufigsten?

Wir sind oft verschiedener Meinung, was die Zubereitung von Gerichten angeht. Daher kochen wir beide ‚miteinander nebeneinander‘, und jeder bereitet etwas Eigenes zu. Herauskommen zwei wirklich geile Gerichte, die wir gemeinsam genießen.

Was kocht Ihre Frau besser als Sie?

Wenn man meine Frau fragt, wird sie sagen: alles (schmunzelt). Ich finde, dass sie freier aus der Hüfte heraus kocht und nicht, wie ich, auf einen völlig überfüllten Kühlschrank angewiesen ist. Sie kann mit weniger Zutaten und Lebensmitteln mehr anfangen als ich.

Wo wurzelt eigentlich Ihre Leidenschaft fürs Kochen?

Als gebürtiger Südtiroler habe ich gewisse kulinarische Wurzeln gleich mit auf die Welt gebracht: Es ist ein Land, in dem Einflüsse aus Österreich und Italien aufeinandertreffen – es gibt kaum Südtiroler, die nicht genießen können und für die Essen nicht eines der wichtigsten Dinge der Welt ist.



Kochen zu zweit – Rezepte für genussvolle Momente

Die Gerichte aus den Instagram-Koch-Sessions des Ehepaars Trettl sind kreativ, modern, anspruchsvoll und machen Lust auf gemeinsame Koch-Abenteuer. Praktisch: Unter jedem Rezept steht ein QR-Code zum Video #teamtrettlkocht. Südwest Verlag, 192 Seiten, 22 Euro

Was geht? Alles!

— Designer Francis Cayouette hat sich für Weinkühler und Servierschüssel vom eleganten, funktionalen Art-déco-Stil inspirieren lassen. Beide passen zu jedem Geschirr und sind tiefkühlfest. Sie brauchen gerade noch eine weitere Vase? Auch da leistet der Weinkühler gute Dienste. Pilastro, von Stelton, Weinkühler (20 cm, 11 cm Ø), ca. 35 Euro, Servierschale ab ca. 28 Euro, www.stelton.com



Durchdachtes Besteck-Design für modern gedeckte Tische



MATT, ABER GLÄNZEND

FAMOSE VERBINDUNG

Die Besteckserie „Maxime“ der Kopenhagener Designerin Theresa Rand ist filigran und doch solide. Außergewöhnlich auch der Materialmix aus matt gebürstetem Edelstahl und Kunstharsz. So geht moderne Eleganz. Von Blomus, 16-teiliges Set, ca. 200 Euro, www.blomus.com



HART, ABER FAIR

TUT GUTES

Hält Getränke kühl oder warm, kann aber mehr: Die Edelstahlflasche wird fair und klimaneutral in China produziert und kommt mit dem Zug nach Deutschland. Pro Bottle fließt ein Euro an Trinkwasserprojekte von Viva con Agua. Soul-bottles, 0,6 l, ca. 43 Euro, www.soulbottles.de

HÜBSCH, ABER PRAKTISCH

TUPFEN, BITTE

Yves Klein trifft Jackson Pollock in Bullerbü: Der blau-weiße Porzellan-Milchkrug belebt jeden Tisch. Camellia Krug, 1,5 l, ca. 50 Euro, Bloomingville, www.pinkmilk.de



ROYAL, ABER REBELLISCH

DER KLEINE UNTERSCHIED

Auch Klassiker wie die „Mega Blau Gerippt“-Kollektion von Royal Copenhagen gehen mit der Zeit: Auf der neuen Servierplatte machen tiefschwarze (statt blau) Blüten den raffinierten Unterschied. Ovaler Servierteller, „Mega Schwarz Gerippt“, 37 cm Ø, ca. 135 Euro, www.royalcopenhagen.com





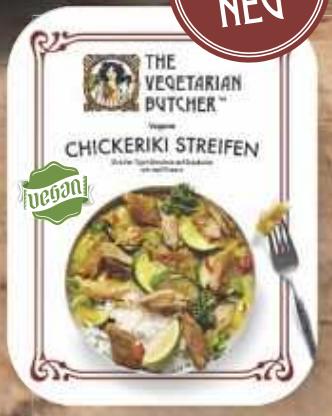
THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

THE VEGETARIAN BUTCHER SAYS

DA IST DAS HUHN
GANZ AUS DEM
HÄUSCHEN



JETZT
NEU



SACRIFICE NOTHING

Iss dich
glücklich!

Prost, Bauchgefühl

Um aus Tee und Zucker das gesunde Prickelgetränk Kombucha zu brauen, braucht es den Scoby – eine Bakterien- und Hefekultur, die den Zucker verstoffwechselt. Dabei entstehen entgiftende Glucuronsäure und Milchsäure, die Gehirn und Darm mit Energie versorgt, sowie Vitamine und Mineralstoffe. Schon probiert, aber geschmacklich nicht überzeugt? Dieser langzeitfermentierte Bio-Kombucha ist eine Klasse für sich: Bio-Kombucha, Rho, 6x480 ml, ca. 26 Euro, im Supermarkt oder unter www.rhokombucha.de



Knack die Nuss

Walnußhälften sehen aus wie Miniatur-Gehirne.
Und sind tatsächlich gut für unsere grauen Zellen

Kennen Sie die Walnuß-Kur? Am ersten Tag isst man eine Nuss, am zweiten Tag zwei ... So weiter bis zu zwölf Nüssen an Tag Zwölf und dann das Ganze rückwärts. Diese Kur hat schon meiner Oma gute Laune gemacht – auch wenn sie immer behauptete, das läge am Viertel Weißwein, das sie dazu tränke. Vieles spricht dafür, dass Walnüsse ein Glücksfall fürs Gehirn sind: Ihre Omega-3-Fettsäuren helfen, das Wohlfühlhormon Serotonin zu bilden, Magnesium entspannt, Vitamin E ist gut für die Nerven. Täglich eine Handvoll Walnüsse, möglichst in Bio-Qualität, weil sich in den eigentlich so gesunden Fetten Rückstände von Pflanzenschutzmitteln anreichern können. Birgit Hamm



ZART & KÖSTLICH

RELAXTE ATMOSPHÄRE

Voll konzentriert und ganz entspannt – ein schöner, aber seltener Zustand. Feinster weißer Tee kann helfen, ihn herbeizuführen. Sein Koffein wirkt sanft, macht den Kopf ganz leicht und hell. Er entstresst, verwöhnt und schützt jede Zelle mit Catechinen. In diesem Master Blend wird weißer Bio-Tee begleitet von Holunderblüte und Aprikose. Delikat und federleicht – schon der Duft beglückt. Perfect Day № 719, P&T, 100-g-Dose, 13 Euro, www.paperandtea.de



FRISCH & FRÖHLICH

GLÜCKS-BEERCHIS

Beeren sind Top-Zellschützer und enthalten Stoffe, die Valproinsäure ähneln, einem Arzneimittel, das stimmungsaufhellende Botenstoffe im Gehirn erhöht. Kurz: täglich Beeren für gute Laune. Mit Hafer-Porridge doppelt gut, denn auch der steht auf der Frohmacher-Liste ganz weit oben. Beeren-Porridge-Gewürz, Lebensbaum, 50 g, ca. 3 Euro, www.lebensbaum.de

SANFT & DUFFIG

VANILLE-HIGH

Ein Hauch genügt und unsere Riechzellen jubilieren: Vanilleduft ist weltweit beliebt. Echtes Vanillin beruhigt die Nerven und wirkt sanft gegen Stress und Schlafstörungen. Tahiti-Vanille ist besonders köstlich und ergiebig. Gemahlen, im 15-g-Glas, von Hagen Grote, ca. 30 Euro, www.hagengrote.de



SÜSS & KNACKIG

SCHOKO LOCO

Dass Schokolade die Laune hebt, liegt nicht nur am Geschmack. Psychoaktive Substanzen im Kakao können euphorische Gefühle auslösen und Phenylethylamin pusht die Stimmung auf das Niveau von frisch Verliebten. Aber nur hochwertige Schokolade mit hohem Kakaogehalt tut gut. Sonst ist es nur ein Zucker-High. Wirksam, köstlich, bio und fair: Karuna Single Origin Dark Chocolate 80%, 60 g, ca. 6 Euro, www.karunachocolate.it

Meer Energie

— Mineralien, Jod, Omega-3, Vitamin B12 – Algen sind konzentrierte Vitalstoffpakete. Ein Mangel, vor allem an B12, sonst nur in tierischen Produkten enthalten, macht müde und schlapp. Wer öfter getrocknete Algen knuspert, entdeckt, wie angenehm meerig und salzig die schmecken, und schenkt seinem Körper ozeanische Energie. Glücksgriß Bio Meeresalgensalat, getrockneter Algen-Flakes-Mix, 60 g, ca. 16 Euro, www.meeresgarten.com



Rotbäckchen®

Abwehrstark durch jeden Tag.

Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C und Zink unterstützen die leckeren Produkte von Rotbäckchen gezielt das Immunsystem – und zwar bei Wind und Wetter.



Auch erhältlich in Ihrem

Reformhaus



PROBIER'S MAL!
Das Beste weitergeben.



GRÜSSE AUS NEW YORK

In der Stadt, die niemals schläft, wurde der „Whiskey Sour“ mit fruchtigem Twist perfektioniert

— Böse Zungen behaupten, die Prohibition habe den „New York Sour“ erst populär gemacht – und wahrscheinlich haben sie recht. In den illegalen Bars im Manhattan der Zwanzigerjahre wurde mit Spirituosen zweifelhafter Herkunft gearbeitet, ein Schuss Rotwein bot sich zum Maskieren beißender Aromen an. Heute schmeckt „Whiskey Sour“ zum Glück auch ohne Wein, das Extra an Tannin und dunklen Fruchtnoten steht ihm aber ganz hervorragend.

Noch komplexer wird der „New York Sour“, wenn Sie 1 cl weniger Sirup und Ruby Port statt Rotwein verwenden



NEW YORK SOUR

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 1 große Bio-Zitrone
- 3 cl Zuckersirup (z.B. Monin)
- 8 cl Bourbon-Whiskey (z.B. Wild Turkey)
- Eiswürfel
- 4 cl trockener Rotwein

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler 2 Streifen Zitronenschale dünn abschälen. Zitrone halbieren, 6 cl Saft auspressen. Zitronensaft, Zuckersirup, Whiskey und 6–8 Eiszwürfel in einen Shaker geben, 10 Sekunden shaken. 2 Tumbler-Gläser mit Eiszwürfeln füllen, Cocktail darübergießen. Je 2 cl Rotwein über einen Löffelrücken vorsichtig zugießen. Mit Zitronenschale garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 14 g KH = 174 kcal (729 kJ)



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten.
Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Dem natürlichen Aroma der bestmöglichen Rohstoffe gerecht werden – das ist das Ziel von Matthias Sievert



SPIRITUS RECTOR

Matthias Sievert aus Malente gilt mit seiner Brennerei „Spiritus Rex“ als designierter Nachfolger von Christoph Keller und seiner legendären Stählemühle. Im Gespräch erzählt er vom Streben nach dem perfekten Destillat

Was unterscheidet einen sehr guten Obstbrand von einem exzellenten?

Es fängt auf der Obstwiese an. Ich kaufe kein gefallenes Obst, sondern gepflücktes. Tafel-Qualität reicht nicht aus. Man muss wissen, wo man das beste Produkt herbekommt. Wichtig ist auch ein tiefes Wissen über Prozesse und bestimmte Instrumente – da kommt mir die Erfahrung aus meinem Hauptberuf als Händler für Laborgeräte zugute.

Erklärt das auch die ambitionierten Preise?

Für meinen Himbeerbrand kaufe ich eine Tonne wild gepflückte Waldhimbeeren zu 6 bis 7 Euro pro Kilo ein. Daraus bekomme ich 14 Liter Destillat.

Ein Flaschenpreis von 170 Euro ist eigentlich noch zu günstig. Wenn man dann einen Waldhimbeerbrand für 40 Euro im Regal stehen sieht, weiß man: Da kann vieles drin sein, aber ganz sicher kein echter Waldhimbeerbrand.

Wäre eine Deklarationspflicht für Aromen bei Spirituosen hilfreich?

Ich würde das gut finden. Die Industrie setzt Aromen völlig ohne Bedenken ein, nicht nur bei Spirituosen. Auch fertiger Vanillequark ist immer komplett überparfümiert, mit dem echten Duft hat das nichts zu tun. Es ist ein Ziel von mir, die natürlichen Aromen bestmöglich herauszuarbeiten – auch, um das Verständnis dafür zu schärfen.

Die Brände und Geiste von „Spiritus Rex“ können über den Onlineshop auf www.spiritus-rex.de bestellt werden.



Weil wir wischen, worauf du stehst!

Der Besserwischer:
Saugen und Wischen
gleichzeitig!

Kabellos.
Tadellos.
Schwerelos.



www.besserwischen.de

BENS BESTE

Ein Hoch auf den Facettenreichtum: Unser Getränke-Redakteur feiert die Vielschichtigkeit von Muscadet Sèvre et Maine, Sauternes, korsischem Quinquina und einem besonderen Elixir



ECHT DUFTE

Keine Komplexität ohne Alkohol? Das Markmans „Herbal Elixir No. 1“ liefert den Gegenbeweis. Das Zusammenspiel von Grüntee, Säften, ätherischen Kräuterauszügen und etwas Menthol überzeugt auf ganzer Linie. 22 Euro, über www.nuechterner.berlin

UNDERDOG VON DER LOIRE

Wer Muscadet bisher als Leichtgewicht abgespeichert hat, ist vielleicht noch nicht mit den knochentrockenen Top-Exemplaren aus der Region Sèvre et Maine vertraut: So punktet der 2018er „Granite“ von der Domaine de l'Ecu (18,90 Euro, über www.mesters.de) mit filigraner Salzigkeit und mundwärmernder Frische, während der 2015er Château-Thébaud von der Familie Lieubœuf (15,95 Euro, über shop.weinladen.com) seine feine Kernobst-Aromatik mit komplex-toastigen Reifennoten kombiniert.

LIKÖRWEIN AUF KORSISCH

Am ehesten erinnert der Quinquina von Mattei an weißen Wermut – und ist mit seiner charakteristischen Bitternote und dem Duft von Cedro-Zitronen doch ein echtes Unikat. 19,95 Euro, über www.weinquelle.com

GOLDENER ABSCHLUSS

Getrocknete Aprikose, viel Honig und etwas Marzipan: Mit einem eleganten Süßwein wie dem Sauternes von Château Gravas lässt sich im Zweifel ein ganzes Dessert ersetzen. 13,90 Euro, über www.koelner-weinkeller.de



BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

„In der Meeresfrüchtesaison hat trockener Muscadet seine Hoch-Zeit. Dass die besten Weine mit etwas Reife noch zulegen und auch als Solisten überzeugen können, ist dabei ein gut gehütetes Geheimnis.“

Großer Genuss, der glücklich macht.

Einzigartiger Geschmack – gemacht für perfekte Momente.



Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



Entblättern erwünscht

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **69. FOLGE: ARTISCHOCKEN**



Gekochte Artischocken mit Zitronen-Petersilien-Öl

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

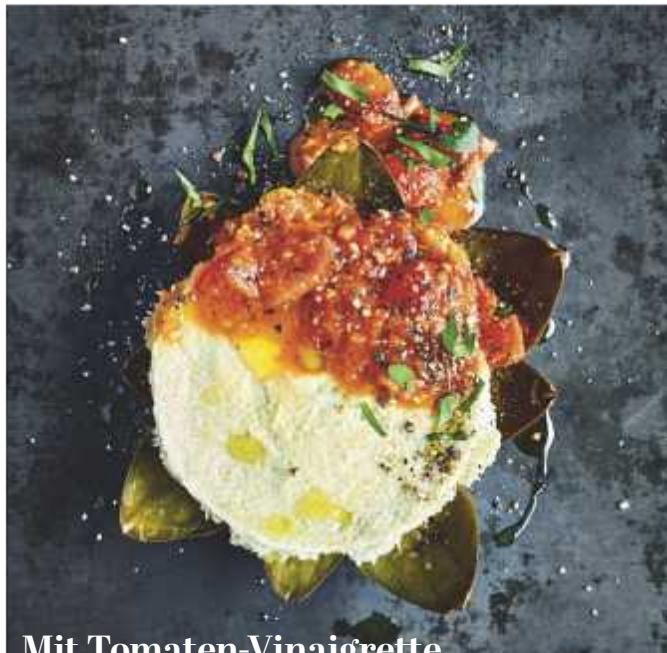
1 Zitrone halbieren. **2 große Artischocken** (à 400 g) putzen, dazu die Stiele abbrechen, das obere Drittel flach abschneiden und sofort mit **1 Zitronenhälfte** einreiben. Eventuell vorhandene dornige Blattspitzen mit der Küchenschere abschneiden. Zitrone auspressen. Artischocken in einem Topf mit Salzwasser bedecken. Zitronensaft, **2 angedrückte Knoblauchzehen**, **4 Stiele Thymian** und **2 Lorbeerblätter** zugeben,

aufkochen. Artischocken bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen, bis sich die Blätter leicht lösen lassen. Für den Dip **100 ml Olivenöl** mit **2 El Zitronensaft**, **2 Tl fein abgeriebener Bio-Zitronenschale**, **Salz**, **Pfeffer**, **1 Prise Zucker** und **2 El fein geschnittener Petersilie** verrühren. Artischocken herausnehmen und gut abtropfen lassen. Blätter einzeln abzupfen und eindippen. Vom freigelegten Artischockenboden das Heu mit einem Löffel ablösen, Boden mit restlichem Dip beträufeln und genießen.



Mit Zwiebeln und Speck

2 Artischocken wie im Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. 100 g durchwachsenen **Speck** in feine Würfel schneiden. 2 mittelgroße **Zwiebeln** in feine Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. 2 El Honig unterrühren, mit 100 ml **Weißweinessig** ablöschen. 6–8 Minuten sämig einkochen lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und eventuell 1 El **Weißweinessig** abschmecken. Mit den Artischocken bzw. Artischockenböden servieren.



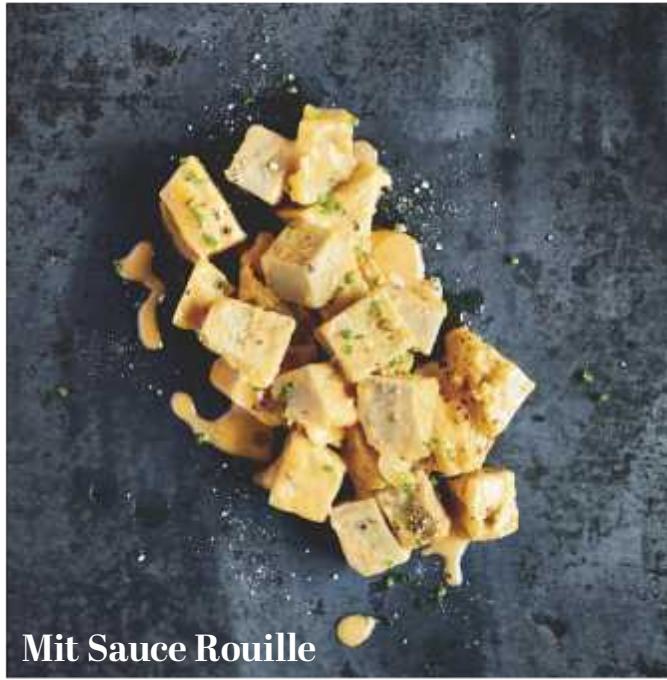
Mit Tomaten-Vinaigrette

2 Artischocken wie im Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. 400 g **Kirschtomaten** waschen. 250 g davon halbieren, in einer Pfanne in 1 El **Olivenöl** scharf anbraten, mit 2–3 Tl **Zucker** bestreuen, karamellisieren lassen. Mit 2 El **Weißweinessig** und 5 El **Weißwein** ablöschen. Leicht abgekühlt in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab grob pürieren. 4 El **Olivenöl** langsam einlaufen lassen, untermixen. Restliche Tomaten fein würfeln, unter die Vinaigrette rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit den Artischocken bzw. Artischockenböden servieren.



Mit Radieschen-Vinaigrette

2 Artischocken wie im Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. 120 g **Bio-Radieschen** (mit jungem Grün) waschen, trocken schütteln, Grün abschneiden, beiseitelegen. Radieschen fein würfeln. 1 Apfel schälen, vierteln, entkernen, fein würfeln. 2 El frisch geriebenen Meerrettich (ersatzweise 2 Tl aus dem Glas), Radieschengrün, 2 El **Apfelessig**, 4 El **Apfelsaft**, 1 Tl **Zucker**, 5 El **Sonnenblumenöl** und 1 El **Honig** in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit den Artischocken bzw. Artischockenböden servieren.



Mit Sauce Rouille

2 Artischocken wie im Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. 2 Knoblauchzehen hacken. Mit 2 Eigelben (Kl. M) und 1 El **Apfelsaft** in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab fein pürieren. 120 ml **Sonnenblumenöl** und 100 ml **Olivenöl** zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl zugießen. Dabei weiter pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Mit 2 Tl **Tomatenmark**, 2–3 Msp. **geräuchertem Paprikapulver**, 1 El **Apfelessig**, **Salz** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Mit den Artischocken bzw. Artischockenböden servieren.

Die Weltbevölkerung wächst, gleichzeitig schwindet Ackerboden. Wie können wir unsere Nahrung sicherstellen?



Monokulturen wie etwa der Maisanbau laugen die Erde aus

— Längst sind nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft, Lebensmittel in Städten anzubauen. Jetzt gibt es neue Ideen

DAS PROBLEM: AUF DER ERDE WERDEN ACKERFLÄCHEN KNAPP

BEINAH BODENLOS

Wie werden wir in der Zukunft satt? Diese Frage treibt Wissenschaftler schon seit Jahrzehnten um. Denn: Die Weltbevölkerung wächst. Laut Prognosen der UN werden im Jahr 2050 etwa zehn Milliarden Menschen die Erde bevölkern (im Mai 2020 waren es rund 7,8 Milliarden), rund 70 Prozent von ihnen leben dann in Städten. Gleichzeitig schrumpfen die landwirtschaftlichen Anbauflächen. Durch Versiegelung, durch die intensive Monokultur-Bewirtschaftung, durch die Verwendung von Pestiziden und Dünger, die den Boden auslaugen. Oder weil Ackerboden für Getreide und Gemüse der Produktion alternativer Energiequellen wie Mais und Raps weichen muss. Experten sprechen mittlerweile von „Peak Soil“, ein Begriff, der beschreibt, dass schon jetzt die Bodenknaptheit ihren Höhepunkt erreicht hat. Genauso dramatisch sieht es mit anderen Ressourcen aus. Weltweit werden rund zwei Drittel allen Trinkwassers für die Bewässerung von Feldern verbraucht, und der weltweite Transport von Nahrungsmitteln kostet wertvolle Energie.

Schrank statt Feld

LÖSUNG 1: IN DER KÜCHE ANBAUEN

DEIN SALAT IST REIF!

Den Anfang machten die Vertical Farms, in denen essbare Pflanzen etagenweise übereinander in Nährstofflösungen unter LED-Licht wachsen. In Hochhäusern und Hallen mitten in der Stadt, mit eigenem Wasserkreislauf und in großen Mengen. Was vor 20 Jahren als Vision galt, ist heute Realität: Von Berlin bis Stuttgart, von Seattle bis Singapur sprudelt es in geschlossenen Hydroponik-Systemen. Für manche Entwickler war es da nur logisch, die Hightech-Gemüsegärten in die Wohnungen zu holen. Marktreif ist der „Plantcube“, der im Aussehen an einen kleinen Kühlschrank erinnert und in jede Einbauküche passt. In dem Gewächshausschrank gedeihen Blattsalate und Kräuter unter LED-Beleuchtung auf mit Nährstofflösung getränkten Matten, eine App signalisiert, wann geerntet werden kann. Den „Plantcube“ der Firma Agrilution, die zu Miele gehört, verkaufen Elektronikmärkte wie Saturn für ca. 3000 Euro.

www.agrilution.de



LÖSUNG 2: IM SUPERMARKT ANBAUEN

TOTAL LOKAL

Einen anderen Weg geht das Berliner Unternehmen Infarm. Es bietet Indoor-Gewächshäuser für Supermärkte und Restaurants an (Foto unten), in denen ebenfalls das Prinzip der Hydroponik angewendet wird: LEDs als Lichtquelle geben den Pflanzen Energie, ein Bewässerungssystem versorgt die Pflanzen mit Nährstoffen und recycelt das genutzte Wasser. Gut 65 Kräuter, Salate und Microgreens sind Teil des Infarm-Sortiments, die Indoor-Gewächshäuser samt Produkten sind in manchen Supermärkten wie Edeka und Kaufland zu finden. www.infarm.com



Wir & Jetzt
für unser
Wissen



**STARKE
PARTNER**
WELTWEIT
BESONNSCHEN SCHUTZEN.



**Für die Umwelt machen
wir uns gerne krumm.**

Deshalb arbeiten wir gemeinsam mit dem WWF daran, den konventionellen Anbau unserer EDEKA Bananen nachhaltiger zu gestalten. Mithilfe von Wasseraufbereitungsanlagen sparen wir auf unseren Vertragsfarmen beim Waschen der Bananen bis zu 80% Wasser ein. Mehr auf edeka.de/wirundjetzt

Wir ❤ Lebensmittel.



DAS EI IM NEST

Bio, Freiland oder aus Bodenhaltung – wir beeinflussen mit unserem Kauf indirekt auch das Tierwohl. Ein paar Fakten und Entscheidungshilfen zu Ostern

Draußen herumlaufen, Körner, frisches Gras und Unkraut picken, in Sand baden und unter einem Blätterdach, einer Hecke oder im Stall Rast einlegen. So idyllisch dieses Bild von frei laufenden Hühnern auf einem Bauernhof auch klingen mag, das Leben vieler ihrer Artgenossen sieht anders aus. Für die überwiegende Mehrheit der rund 42 Millionen Legehennen in Deutschland gelten die Bedingungen der Massentierhaltung – auch wenn die als „Legebatterie“ geächtete Käfighaltung seit 2010 verboten ist. An ihre

Stelle sind vier Haltungsformen getreten: die Kleingruppenhaltung, die Boden- und Freilandhaltung sowie die ökologischen Erzeugungsformen (siehe Kasten unten). Und auch wenn jedes Ei als einziges tierisches Lebensmittel eine verpflichtende Kennzeichnung aufgestempelt bekommt und somit etwas Transparenz für den Verbraucher geschaffen wird, ändert es nichts daran, dass ein Großteil aus der industrialisierten Landwirtschaft kommt. Angefangen von Hybrid-Hühnerrassen, die auf Legehöchstleistung gezüchtet worden

sind, über zusammengepferchte Tiere, die keinen Auslauf ins Freie haben, bis zum Töten von männlichen Küken. Für den höchsten Standard, der zum überwiegenden Teil einer artgerechten Haltung nahekommt, steht das mit der „o“ gestempelte Bio-Ei. Dies gilt vor allem für Betriebe, die einem Bioanbauverband wie Demeter oder Bioland angehören. Entscheidend ist hier das natürliche Bio-Futter, das keine Zusätze wie Fischmehl oder Antibiotika enthalten darf. Und das schmeckt man dem Ei auch an.



Bio-Ei

Laut den EU-Biorichtlinien sollte im Freien pro Henne im Idealfall eine bewachsene Fläche von vier Quadratmetern verfügbar sein. Im Stall dürfen maximal sechs Hennen auf einem Quadratmeter stehen. Zudem sollte ein Drittel des Stalls ausgestreut sein, damit die Hennen scharren können. Das Futter muss zu 95 Prozent aus Biolandwirtschaft stammen. Strengere Regeln gelten zum Teil bei diversen Bioanbauverbänden.

Konventionelles Ei

Rund 62 Prozent der Legehennen leben heute in Deutschland in Bodenhaltung. Hennen werden in Gruppen von bis zu 6000 in großen geschlossenen Ställen gehalten, die meistens ein Etagensystem von bis zu vier Flächen haben. Auslauf im Freien gibt es keinen. Den haben die Legehennen in der sogenannten Freilandhaltung – vier Quadratmeter Außenfläche pro Tier sind vorgeschrieben. Ansonsten gelten für sie die gleichen Richtlinien wie bei der Bodenhaltung.



„Das Beste zu Ostern.“

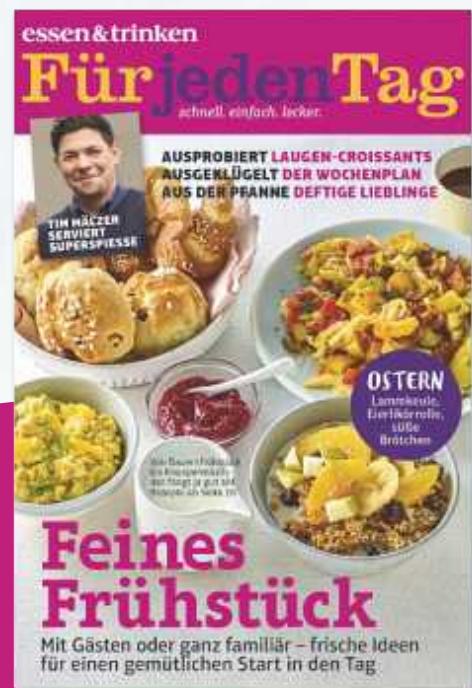
GROSSARTIGE BRUNCH-IDEEN VON
BAUERNFRÜHSTÜCK BIS KNUSPERMÜSLI.



SCHNELL! EINFACH! LECKER!
DIE NEUE AUSGABE – AB SOFORT IM HANDEL ERHÄLTLICH.

essen & trinken

Für jeden Tag
schnell. einfach. lecker.



AUSPROBIERT LAUGEN-CROISSANTS
AUSGEKLÜGELT DER WOCHENPLAN
AUS DER PFANNE DEFTIGE LIEBLINGE

TIM MÄLZER SERVIERT SUPERSPIESSE

OSTERN
Laminsküche, Eierlikörrolle, Apfel-Brotchen

Feines Frühstück

Mit Gästen oder ganz familiär – frische Ideen für einen gemütlichen Start in den Tag

Was machen Sie denn da, Herr Nicoladze?

„Ich steige gerade in einen Qvevri, um ihn mit Bürste und Wasser zu reinigen. Ein Qvevri ist ein Tongefäß, ähnlich einer Amphore, in dem seit gut 8000 Jahren in Georgien Wein ausgebaut wird. Wie in meinem Weinkeller werden sie in die Erde eingegraben, um konstante niedrige Temperaturen während der Gärung zu gewährleisten. Insgesamt neun davon besitze ich. Der kleinste hat ein Volumen von 400 Litern, der größte von 1000 Litern. Ich bin ein Verfechter der biodynamischen Landwirtschaft. Zwischen meinen Weinreben wachsen

Gras, Blumen und Unkräuter, die Insekten anziehen, die wiederum Fressfeinde für Schädlinge sind, die es auf meine Trauben abgesehen haben. Hier in der Region Imeretien in der Mitte Georgiens haben wir unsere eigene Methode der Weingärung. Wir pressen den Saft aus den reifen Trauben und geben während der Fermentation fünf bis zwanzig Prozent der Schalen zum jungen Wein. Die Methode und alles andere über das Keltern lernte ich von meinem Vater und er wiederum von seinem Vater.“

Dass **Ramaz Nicoladze** (47) immer guten Wein trinken kann (seinen eigenen), ist eine der schönsten Seiten seines Jobs, findet der georgische Winzer



Foto: Katharina Bohm; Text: Claudia Muir

Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Mein Stück vom Grün

Unsere Themen:

- Natur spüren - Vom Leben auf dem Bauernhof
- Ostern feiern - Einfache Deko- & Brunch-Ideen
- Frühlingsrezepte - Von Kräutertortilla bis Spinatknödel

Jetzt im ausgewählten Zeitschriftenhandel oder einfach bestellen unter www.hygge-magazin.de
Der HYGGE-Podcast „Ideen für eine bessere Welt“ jetzt auf Audio Now und überall, wo es Podcasts gibt!



ESSEN, LEBEN, LEUCHTEN

Eigentlich fürchtet sich Doris Dörrie vor der streng reglementierten Art, wie in einem Zenkloster gegessen wird. Beim **ORYOKI** muss alles haarklein befolgt werden. Im Chaos des häuslichen Lockdowns eine durchaus verlockende Vorstellung, findet sie

Im Lockdown zu Hause verschwimmen die Grenzen. So wie es keinen Unterschied mehr macht, ob man den ganzen Tag im Pyjama verbringt, wird es scheinbar egal, wann, wo und wie man isst. Immer wieder den Ess-tisch freizuräumen, klare Essenszeiten und Tischmanieren einzufordern kostet oft zu viel Kraft. Fast sehnstüchig erinnere ich mich in all dem häuslichen Chaos an Oryoki, die traditionelle, streng reglementierte Art, wie in einem Zenkloster gegessen wird, wovor ich mich eigentlich immer gefürchtet habe.

Jede Bewegung ist festgelegt und muss haarklein befolgt werden. Das Essgeschirr besteht aus einer großen Lackschale, der Buddha bowl, und zwei kleineren Schalen, Stäbchen, einem Holzlöffel, einer Art Spatel, einer Serviette und einem großen Tuch, in das alles eingepackt und mit einem bestimmten Knoten zugebunden wird, der an eine Lotusblüte erinnern soll, und den ich nie beherrschen gelernt habe. Oryoki bedeutet „so viel, dass es gerade genug ist“. Aber wie viel ist genug? Bin ich noch hungrig? Was, wenn ich nicht aufessen kann? Niemals darf etwas übrig bleiben und wegge-

worfen werden. Oryoki soll die Art zu denken und zu sein trainieren und gleichzeitig vor Augen führen, wie man sich in dieser Welt aufführt. Ich bin ungeschickt, ungeduldig, gierig, unge nau, voller Widerwillen gegen die ganze Prozedur und besonders gegen die Säuberungsaktion. Am Ende der Mahlzeit kratzt man mit dem Spatel die Schale sauber, bekommt Wasser hineingegossen, schüttet es von einer Schale in die andere und trinkt zu guter Letzt das Abwaschwasser bis auf einen Rest aus, der für die hungrigen Geister eingesammelt und in den Garten geschüttet wird.

Jede Bewegung im Oryoki erfordert die größtmögliche Aufmerksamkeit, was bei mir fast zwangsläufig zu Fehlern führt. Ganz so, als würde ich auf Skiern einen Berg hinunterfahren, die ganze Zeit auf meine Ski starren, und so mit Sicherheit irgendwann in den Schnee fallen. Je mehr ich mich beim Oryoki anstrengte, desto ungeschickter werde ich. Das Einfache wird unendlich kompliziert. Ich komme nicht mehr den Berg runter. Damit bin ich nicht allein. Es kursieren viele Geschichten vom Scheitern am Oryoki, von Zenschüler*innen, die sich aus Versehen zu viel Reis neh-

men, und wenn sie merken, dass sie niemals alles aufessen und mit den anderen im Takt bleiben können, ihn panisch in die Ärmel ihrer Roben schaufeln. Andere bekommen hysterische Lachkrämpfe oder werfen in ihrer Frustration die Stäbchen in die Luft. Aber im Kern geht es gar nicht um Perfektion, noch nicht mal ums Detail, sondern ganz einfach um unser Leben. Fast hinterhältig zeigt einem Oryoki die eigenen Muster. Entsetzt sehe ich, wie krumm und schief jedes Mal wieder meine Tischmatte vor mir liegt: Die Unkonzentriertheit in meinem Kopf liegt direkt vor mir auf dem Tisch. Oryoki macht das Unsichtbare sichtbar. In einer Sutra heißt es „wenn jemand in seiner Art zu essen erleuchtet ist, ist alles erleuchtet“. Davon bin ich Lichtjahre entfernt. Aber was nicht ist, kann ja noch werden. Ich decke dann mal den Tisch...

Doris Dörrie führt Regie, schreibt Bücher, ist Hochschulprofessorin und Japan-Liebhaberin. Gerade sind ihre kulinarischen Kolumnen aus »e&t« als Buch erschienen: „Die Welt auf dem Teller: Inspirationen aus der Küche“ (Diogenes, 22 Euro). Für uns beschreibt sie kleine Momente von großem Genuss.

MEINE FARBEN.
MEIN FRÜHLINGSDUFT.
MEIN OSTERN.

Mein Zuhause.

SCHÖN HIER.

LIVING
AT HOME
Ich liebe mein Zuhause!

FRISCHE
FÜR'S BAD
Heute Tapis und Trends

Gemüsegrill brätchen mit köstlichem Brotkäse und Möhrenzortilias und schnellem Brotaufstrich

RAD-
VERGNÜGEN
Durchstarten mit dem E-Bike

Einfach & natürlich:
Osterideen

GESCHÖPFT MIT PAPIERVASEN, FRÜHLINGSBLUMEN UND NATURFARBEN

Im Kreis der Allerliebsten

In diesem Jahr muss das Osterfest in besonders erlesener Gesellschaft stattfinden – die perfekte Gelegenheit für ein großes Spektakel aus der Küche! Zum Brunch serviert »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer zartes Roastbeef, Eiersalat de luxe, gebeizten Lachs in orientalischer Linsensuppe und einen höchst royalen Osterkuchen

Kartoffel-Bohnen-Salat

Bunte Eier sind an Ostern ganz normal – warum nicht auch mal lila Kartoffeln? Mit knackigen Bohnen in feiner Vinaigrette vermengt, ergeben sie einen Salat der Extraklasse.

Rezept Seite 40



Roastbeef mit drei Saucen

Rosa und Grün gehen immer gut zusammen – auch bei saftig gegartem Roastbeef, begleitet von einem Dreiklang aus Grüne-Tomaten-Salsa, Avocado-Dip und Mojo verde.

Rezept Seite 40



Vegan

Gelbe Linsensuppe und gebeizter Lachs

In duftender Orangenbeize eingelegter
Lachs ist bei jedem Brunch gern
gesehen – ob auf Baguette oder als
Einlage für orientalische Linsensuppe
mit duftendem Gewürzöl.

Rezepte Seite 45

Zucchini-Ziegenkäse-Tarte

Im knusprigen Osternest aus Filoteig schlängeln sich Zucchinischeiben um herzhaften Ziegenkäse. Pinienkerne und Taggiasca-Oliven lassen den Sommer schon ganz nah erscheinen.

Rezept Seite 45



LINKE SEITE Porzellaner, türkise Bowl: „Rhombe“ von Lyngby; blauer Desserteller und rosa Platte: „Bubbles“ von Mateus.

DIESE SEITE Porzellaner, rosa Desserteller: „Rhombe“ von Lyngby. **Adressen Seite 138**



Foto Seite 37

Roastbeef mit drei Saucen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

AVOCADO-DIP

- 100 g TK-Erbsen
- Salz
- 1 grüne Chilischote
- 2 Avocados
- 50 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 2–3 El Limettensaft

MOJO VERDE

- ½ TL Kreuzkümmelsaat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 hellgrüne Spitzpaprika (à 50 g)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Sauerampfer (10 Blätter)
- 3 El Weißweinessig
- Salz
- 100 ml Olivenöl

GRÜNE-TOMATEN-SALSA

- 1 weiße Zwiebel (150 g)
 - 1 rote Chilischote
 - 150 g kleine grüne Tomaten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 20 g frischer Ingwer
 - 100 g Physalis
 - 1 Bund Koriandergrün
 - 3 El Sonnenblumenöl
 - 1–2 El Limettensaft
 - Salz
 - 1–2 El Agavendicksaft
- Außerdem: ofenfeste Pfanne

ROASTBEEF

- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 1,5 kg Roastbeef • Salz
- 2–3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 5 Zweige Rosmarin
- 2–3 frische Lorbeerblätter
- 3 Stiele Salbei

1. Für den Avocado-Dip tiefgekühlte Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch von 1 Avocado grob in Stücke schneiden; mit Erbsen, Joghurt, Limettensaft und etwas Salz in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Das Fruchtfleisch der restlichen Avocado in kleine Stücke schneiden und mit der gehackten Chili unter die Avocadocreme heben. Dip mit Klarsichtfolie bedecken und kalt stellen.
2. Für die Mojo Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. Auf einem Teller abkühlen lassen. Knoblauch grob hacken. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Blätter von Petersilie und Sauerampfer von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alles in einen Rührbecher geben und mit Essig, etwas Salz und Olivenöl mit dem Schneidstab kurz pürieren. Mojo mit Klarsichtfolie bedecken und kalt stellen.

3. Für die Grüne-Tomaten-Salsa Zwiebel sechsteln. Chili und Tomaten waschen, trocken tupfen und mit Zwiebelpalten und Knoblauchzehen in einer ofenfesten Pfanne verteilen. Gemüse unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der 2. Schiene von unten ca. 10–15 Minuten dunkelbraun rösten. Gemüse aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Tomaten so gut wie möglich häuten, Chilistiel entfernen. Ingwer schälen und fein würfeln. Gemüse und Ingwer portionsweise im Mörser zerstoßen. Physalis aus den Blättern lösen, grob schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Physalis und Koriander mit Sonnenblumenöl, Limettensaft, Salz und Agavendicksaft unter die Salsa heben. Salsa mit Klarsichtfolie bedecken und kalt stellen.

4. Für das Roastbeef Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Roastbeef mit Pfeffer und Salz rundum würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze rundum braun anbraten. Rosmarin, Lorbeerblätter und Salbei in der Pfanne verteilen, kurz mitbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und die Kräuter unter und auf dem Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) 35–40 Minuten auf der 2. Schiene von unten garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit den drei Saucen servieren. Dazu passt Kartoffel-Bohnen-Salat (siehe nächstes Rezept).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Garzeit 40 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 32 g F, 9 g KH = 524 kcal (2198 kJ)

Tipp Salsa und grüne Mojo schon am Vortag zubereiten. Avocado-Dip dagegen frisch zubereiten, da er sich schnell verfärbt.



Foto Seite 36

Kartoffel-Bohnen-Salat

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- | | |
|--|-----------------------------|
| • 600 g kleine festkochende Kartoffeln | • Zucker |
| • 500 g kleine blaue Kartoffeln | • 100 ml Gemüsebrühe (warm) |
| • Salz | • 120–150 ml Sonnenblumenöl |
| • 4 El Weißweinessig | • 250 g grüne Bohnen |
| • Pfeffer | |

1. Beide Kartoffelsorten waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser zugedeckt 15–20 Minuten knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen und gut ausdämpfen lassen.

2. Essig mit etwas Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, warmer Brühe und 100 ml Öl in einer großen Schüssel verrühren.

3. Kartoffeln noch warm pellen und in dünnen Scheiben direkt in die Vinaigrette schneiden. Kurz mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

4. Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 10 Minuten gar kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen unter den Salat mischen, dabei nach und nach restliches Öl zugeben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und z.B. zu Roastbeef (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 2 g E, 15 g F, 19 g KH = 228 kcal (957 kJ)

„Die genaue Menge an Öl hängt davon ab, wie viel Flüssigkeit die Kartoffeln aufnehmen. Am besten tasten Sie sich langsam zur gewünschten Konsistenz.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Eiersalat

Alles so schön bunt hier! Strahlend gelber Saiblingskaviar, knallpink Rote-Bete-Soleier und saftig grüne Brunnenkresse setzen hinreißende Akzente – optisch wie geschmacklich.

Rezept Seite 46





Osterkuchen „The Crown“

Für den Fall, dass die Queen spontan zum Brunch vorbeischaut, sind Sie mit diesem nussigen Osterkuchen bestens vorbereitet – und auch weniger royale Gäste werden sich fühlen wie Königinnen und Könige.

Rezept Seite 47

Granola

Achtung: Wer dieses Granola mit Bananenchips, Pistazien und kandiertem Ingwer probiert hat, will nie wieder fertig gekauftes zum Frühstück. Toll, dass das Selbermachen so einfach geht!

Rezept Seite 47

Vegan

Mango-Smoothie

Extraportion Obst für alle Fälle:
Cremig aufgemixte Mango mit
Zitrussäften und Cashew-Joghurt
schmeckt solo ebenso gut wie als
Unterlage für knackiges Granola.

Rezept Seite 48

Ruby-Schoko-Sahne mit Aprikosen und Madeleines

Umspielt von luftig aufgeschlagener Ruby-Schoko-Sahne, werden Fruchtkompott und fluffige Madeleines zum süßen Traum in Zartrosa.

Rezept Seite 48





Foto Seite 38

Gelbe Linsensuppe

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 8 Portionen

- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 getrocknete rote Chilischote
- 4 Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 Sternanis
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Kartoffel (ca. 100 g)
- 7–8 EL Olivenöl
- 200 g gelbe Linsen
- 1,5 l Gemüsefond
- Salz
- 2–3 EL Zitronensaft

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Chili mit den Kernen fein hacken. Kardamomkapseln andrücken. Chili, Kardamom, Kreuzkümmel, Sternanis und Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Gewürze auf einem Teller abkühlen lassen. Kardamomsamen aus den Kapseln lösen. Gewürze im Mörser fein zerstoßen. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen zugeben und kurz mitdünsten. 1 TL Gewürzmischung zugeben, mit Fond auffüllen. Suppe zugedeckt langsam aufkochen lassen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen.

3. Ca. 4 EL gegarte Linsen aus der Suppe nehmen und für die Einlage beiseitestellen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Restliche Gewürzmischung mit 4–5 EL Olivenöl verrühren.

4. Suppe mit den gegarten Linsen in kleinen Schalen anrichten, mit etwas Gewürzöl beträufeln und nach Belieben mit gebeiztem Lachs (siehe folgendes Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 9 g F, 17 g KH = 188 kcal (792 kJ)

beschweren. Lachs im Kühlschrank 2 Tage beizen. Nach 1 Tag wenden und ausgetretene Flüssigkeit entfernen.

3. Lachs aus der Beize nehmen, Gewürzmischung vorsichtig mit einem Messerrücken entfernen. Lachs kurz abspülen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. In dünnen Scheiben schräg von der Haut schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Zeit zum Beizen 2 Tage

PRO PORTION 17 g E, 10 g F, 1 g KH = 169 kcal (709 kJ)

„Gebeizter Lachs eignet sich gut als lauwarme Einlage für Linsensuppe, schmeckt aber auch super auf frischem Brot.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 39

Zucchini-Ziegenkäse-Tarte

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 50 g Butter
 - 500 g frischer Blattspinat
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 30 g getrocknete Soft-Tomaten
 - 6 Blätter Filotheig (30 x 50 cm)
 - 2 EL Semmelbrösel
 - 1 Zucchini (ca. 250 g)
 - 40 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
 - 200 ml Schlagsahne
 - 3 Eier (Kl. M)
 - 40 g ital. Hartkäse (frisch gerieben; z.B. Parmesan)
 - 5 Ziegenfrischkäsetaler (à 42 g; z.B. Picandou)
 - 2 EL Pinienkerne
- Außerdem: Tarteform mit herausnehmbarem Boden (22 cm Ø)

1. Butter zerlassen. Spinat verlesen, Blätter von den Stielen abstreifen. Spinat waschen und sehr gut abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen und in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

2. Teigblätter ausbreiten und in 30 x 30 cm große Stücke schneiden, Abschnitte anderweitig verwerten. Teigblätter sorgfältig mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Tarteform mit etwas Butter einfetten und mit einem Teigblatt auslegen. Restliche Teigblätter, leicht versetzt voneinander, überlappend in die Form legen. Teigoberfläche mit Semmelbröseln bestreuen. Ausgelegte Form kalt stellen.

3. Spinat gut ausdrücken. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und längs in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen. Sahne mit Eiern, Salz und Muskat in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Die Hälfte des Parmesans unterheben.

Gebeizter Lachs

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

- 800 g Lachsfilet (Sushi-Qualität, aus dem Mittelstück; mit Haut, ohne Gräten)
- 1 Bio-Orange
- 5 g schwarze Pfefferkörner
- 3 getrocknete Lorbeerblätter
- 3 TL Carib-Jerk-Gewürzmischung (z.B. über www.pfeffersackundsoehne.de)
- 150 g Meersalz
- 150 g Zucker

1. 2 Tage vor dem Essen Lachshaut mit einem scharfen Messer im Abstand von 3 cm sehr dünn einritzen. Orangenschale fein abreiben. Pfefferkörner und Lorbeerblätter im Mörser grob zerstoßen und mit Orangenschale, Gewürzmischung, Salz und Zucker sorgfältig vermischen.

2. Die Hälfte der Salzmischung in eine passende Form legen. Lachs mit der Hautseite darauflegen. Restliche Salzmischung auf dem Lachs verteilen. Mit Klarsichtfolie bedecken. Ein passendes Holzbrett darauflegen und z.B. mit 2 Konservendosen

4. Tarteform aus dem Kühlschrank nehmen und auf ein Backblech stellen. Spinat zerflücken und mit den Tomaten auf dem Teig dünn verteilen. Ziegenkäsetaler in der Form verteilen. Zucchinischeiben aufrecht um die Ziegenkäsetaler legen. Oliven darauf verteilen. Backblech halb auf die 2. Schiene von unten stellen. Eiersahne angießen, Tarte mit restlichem Parmesan bestreuen und das Blech langsam in den Backofen schieben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten backen. Nach 15–20 Minuten vorsichtig mit Alufolie abdecken. Nach 30 Minuten Folie kurz abnehmen, Pinienkerne auf der Tarte verteilen und die Folie wieder auflegen.

5. Nach 45 Minuten testen, ob der Eierguss fest geworden ist. Dafür die Tarteform kurz bewegen, um zu sehen, ob der Guss in der Mitte sich noch flüssig bewegt. Wenn nötig, weitere 10 Minuten mit Alufolie abgedeckt fertig backen. Backofen ausschalten, Tarte darin lauwarm abkühlen lassen. Tarte vorsichtig aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit ca. 50 Minuten plus Abkühlzeit
PRO PORTION 10 g E, 27 g F, 11 g KH = 341 kcal (1428 kJ)

„Um die Zucchinischeiben gleichmäßig dünn zu bekommen, können Sie eine Aufschnittmaschine oder einen scharfen Hobel benutzen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 41

Eiersalat

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

- | | |
|---------------------------------------|--|
| • 50 g Cornichons | • 3 El Estragonessig |
| • 100 g Mayonnaise | • 6 El Traubenkernöl |
| • 50 g Naturjoghurt
(3,5 % Fett) | • 8 Soleier (z.B. mit Roter Bete und Kurkuma; siehe nächstes Rezept) |
| • Salz | • 8 Crevetten (à 30 g; gekocht, ohne Schale) |
| • Pfeffer | • 1 Beet Gartenkresse |
| • 1 El Dill (fein geschnitten) | • 1 Beet Shiso-Kresse
(Asia-Laden) |
| • 1 El Schnittlauchröllchen | • 50 g Porreesprossen |
| • 1 El Kerbel (fein geschnitten) | • 100 g Saiblingskaviar |
| • 1 Bund Brunnenkresse
(ca. 250 g) | |
| • 8 Wachteleier | |

1. Cornichons abtropfen lassen und fein würfeln. Mayonnaise mit Joghurt, Cornichons, 4–5 El Gurkenwasser, Salz, Pfeffer, Dill, Schnittlauch und Kerbel verrühren.

2. Brunnenkresse verlesen, die Blätter grob von den Stielen zupfen, waschen und abtropfen lassen. Wachteleier anpiken, in kochendem Wasser 2:30 Minuten garen, abgießen, mit kaltem

Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Wachteleier pellen, 2–3 ungepellet lassen. Essig mit Salz, Pfeffer, 3 El warmem Wasser und Traubenkernöl verrühren. Soleier aus der Marinade nehmen, evtl. pellen. Crevetten abspülen, trocken tupfen. Jeweils die Hälfte der Wachteleier und Soleier grob schneiden und locker mit der Remoulade mischen. Garten- und Shiso-Kresse von den Beeten schneiden.

3. Remoulade mittig auf einer Platte anrichten. Brunnen-, Garten- und Shiso-Kresse, Porreesprossen, restliche Soleier, geschälte und ungeschälte Wachteleier und Crevetten auf der Platte verteilen. Kresse und Sprossen mit der Vinaigrette beträufeln. Salat mit Kaviar garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 25 g F, 3 g KH = 311 kcal (1306 kJ)

Soleier mit Roter Bete und Kurkuma

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- | | |
|------------------------------|--|
| • 40 g frische Kurkumawurzel | • 2 Tl schwarze Pfefferkörner |
| • 300 ml Weißweinessig | • 600 ml Rote-Bete-Saft (aus der Flasche oder entsaftet aus 800 g frischer Roter Bete) |
| • 100 g Salz | • 8 Eier (Kl. M) |
| • 80 g Zucker | |
| • 2 El helle Senfsaat | |

1. Kurkumawurzel klein schneiden, evtl. Handschuh benutzen. In 2 kleinen Töpfen jeweils 150 ml Essig mit 50 g Salz, 40 g Zucker, 1 El Senfsaat und 1 Tl Pfefferkörner aufkochen. Rote-Bete-Saft in einen Topf, 600 ml Wasser und Kurkumawurzel in den anderen Topf geben und beides erneut aufkochen.

2. Eier anpiken und in einem Topf mit kochendem Wasser 7–8 Minuten hart kochen. Eier abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Eierschalen rundum anschlagen. 4 Eier in die Rote-Bete-Marinade, restliche Eier in die Kurkuma-Marinade geben. Abgedeckt mind. 2 Tage kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Einlegezeit mind. 48 Stunden

PRO PORTION 6 g E, 5 g F, 1 g KH = 72 kcal (302 kJ)

Tipp Drei Tage Einlegezeit sind optimal, damit die Soleier Geschmack und Farbe gut annehmen können.

„Mit den verschiedenen Kressesorten gebe ich dem Salat eine pfeffrige Würzigkeit – alle anderen Zutaten sind schön mild.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 42

Osterkuchen „The Crown“

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 8–10 Portionen

TEIG

- 220 ml Milch
- 30 g frische Hefe
- 1 El Zucker
- Salz
- 500 g Mehl (Type 550)
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 100 g weiche Butter
- Mehl zum Bearbeiten

FÜLLUNG

- 150 g Marzipanrohmasse
- 1–2 El Amaretto

- 1 Eigelb (Kl. M)
- 50 g gehackte Haselnüsse

TOPPING

- 1 Eigelb (Kl. M)
 - 2–3 El Schlagsahne
 - 1 El Hagelzucker
 - 1 El Puderzucker
 - 1 El gehackte Pistazienkerne
- Außerdem: beschichtete Charlotte-Form mit gewelltem Rand (19–20 cm Ø; ca. 1,2 l Inhalt)

1. Für den Teig Milch lauwarm erwärmen, Hefe und Zucker darin auflösen. Hefemilch, 1 Prise Salz, Mehl, Ei und Eigelb in einer Küchenmaschine mit Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Butter nach und nach in kleinen Stücken zugeben, Teig auf hoher Stufe weiter zu einem sehr geschmeidigen Teig verkneten. Teigschüssel mit Klarsichtfolie abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2. Für die Füllung Marzipanrohmasse mit Mandellikör, Eigelb und Haselnüssen verkneten.

3. Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. Ca. 300 g Teig abtrennen, zu einer Kugel formen und als „Boden“ in die Charlotte-Form geben. Leicht in den gewellten Rand drücken und 15 Minuten gehen lassen.

4. Restlichen Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 40x20 cm ausrollen. Teig dünn mit der Marzipanfüllung bestreichen und von der unteren Längsseite her nach oben zu einer Rolle aufrollen, die Enden etwas begradigen. Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit wenig Abstand zueinander zunächst so an den Rand setzen, dass sie aufrecht stehen und zur Mitte der Form zeigen. Zwei Scheiben waagerecht überlappend in die Mitte setzen.

5. Für das Topping Eigelb mit Sahne verquirlen, Teigoberflächen dünn damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) 45–50 Minuten backen (evtl. Garprobe mit einem Holzspieß machen), nach 30 Minuten eventuell mit Backpapier abdecken. Kuchen aus dem Backofen nehmen und in der Form 30 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker und gehackten Pistazien bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 45–50 Minuten plus Gehzeit
1 Stunde plus Abkühlzeit

PRO PORTION (bei 10 Portionen) 11 g E, 21 g F, 49 g KH = 451 kcal (1890 kJ)

Tipp Es können 2–3 Scheiben der gefüllten Rolle übrig bleiben, die nicht mehr in die Form passen. Diese können Sie separat in einer kleinen Form zu Marzipanschnecken backen. Die Backzeit beträgt dann 20–25 Minuten.



Foto Seite 43

Granola

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für ca. 8 Portionen

- 50 g Pistazienkerne
- 50 g kandierter Ingwer
- 100 g getrocknete Cranberries
- 50 g Bananenchips
- 100 g geschälte Mandelkerne
- 250 g blützenzarte Haferflocken
- 50 g geschrötes Leinsaat
- 50 ml flüssiger Honig
- 60 ml Sonnenblumenöl
- ½ TL Zimtpulver
- 1 Pk. Vanillezucker

1. Pistazien, Ingwer und Cranberries grob hacken. Bananen grob mit den Händen zerbröseln. Mandeln grob hacken. Alles mit Haferflocken und Leinsaat auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Honig, Öl, Zimtpulver und Vanillezucker in einem Topf verrühren und erwärmen. Flüssigkeit über der Haferflockenmischung verteilen und mit 2 Esslöffeln mischen.

2. Granola im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Dabei alle 10 Minuten kurz herausnehmen und gut durchmischen, damit die Mischung gleichmäßig bräunt. Granola aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen. Dazu passt ein Mango-Smoothie (siehe Rezept Seite 48).

ZUBEREITUNGSZEIT

40 Minuten plus Abkühlzeit

PRO PORTION 10 g E, 23 g F, 43 g KH = 441 kcal (1846 kJ)

Tipp In einer fest verschließbaren Dose oder einem Glas hält sich das Granola kühl und trocken gelagert 1 Woche.

„Der Name für den Kuchen stammt vom Foodstylisten Adam Koor. Er kam beim Fotoshooting zufällig ins Studio – ihm als Engländer ist die Ähnlichkeit zur Krone natürlich sofort ins Auge gestochen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 43

Mango-Smoothie * EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 8 Portionen

- 2 reife Mangos
- 15 g frische Kurkumawurzel
- 150 g veganer Cashew- oder Kokosjoghurt (z.B. von Harvest Moon; Bio-Laden)
- 350 ml Cashewdrink (z.B. von Alpro)
- 150 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 40 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 40 ml Limettensaft (frisch gepresst)
- 3–4 EL Agavendicksaft (je nach Süße der Mango)

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in grobe Stücke schneiden. Kurkumawurzel schälen und grob schneiden, evtl. mit Handschuhen arbeiten. Mango und Kurkuma mit veganem Joghurt, „Milk“, Orangensaft, Zitronensaft, Limettensaft und Agavendicksaft in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 4 g F, 16 g KH = 115 kcal (484 kJ)

„Falls der Smoothie noch zu dick sein sollte, können Sie ihn mit etwas mehr Orangensaft oder Wasser verdünnen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Foto Seite 44



Ruby-Schoko-Sahne mit Aprikosen und Madeleines

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEVETEN

Für 8 Portionen

RUBY-SCHOKO-SAHNE

- 300 g Ruby-Kuvertüre (am Stück oder als Callets; z.B. von Callebaut; z.B. über www.pati-versand.de)
- 500 ml Schlagsahne

APRIKOSENKOMPOTT

- 350 g TK-Aprikenhälften
- 80 g Zucker
- 200 ml Orangensaft (frisch gepresst)

MADELEINES

- 90 g Butter
- 1 Vanilleschote
- 2 Eier (KI. M)
- 100 g Puderzucker (gesiebt)
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 100 g Mehl (gesiebt)
- 1 TL Backpulver
- 30 g Butter zum Einfetten
- Außerdem: 12er-Madeleine-Form, Einwegspritzbeutel

1. Für die Ruby-Schoko-Sahne 250 g Kuvertüre grob hacken, in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Sahne aufkochen, etwas abkühlen lassen und mit der geschmolzenen Kuvertüre sorgfältig verrühren. Mit Klarsichtfolie bedecken und mindestens 12 Stunden kalt stellen.

2. Für das Aprikosenkompott Aprikosenhälften leicht antauen lassen und jeweils in vier Spalten schneiden. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und einkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und der Saft dicklich geworden ist. Aprikosen zugeben, einmal aufkochen, dann abkühlen lassen. Bis zum Anrichten kalt stellen.

3. Für die Madeleines Butter zerlassen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark auskratzen. Vanillemark, Eier, Puderzucker und Zitronenschale in einer kleinen Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 5–6 Minuten dicklich-schaumig aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen und mit der zerlassenen Butter vorsichtig unter die Eiermischung rühren. Teig 30 Minuten kalt stellen.

4. Für die Madeleines Mulden einer Madeleines-Form gut einfetten, jede Mulde mit maximal 1 EL Teig füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten backen. Madeleines vorsichtig aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, dabei mit einem Zahnstocher die Madeleines mehrfach einstechen. Madeleine-Form säubern, erneut einfetten und aus dem restlichen Teig 4 weitere Madeleines backen.

5. Schoko-Sahne mit den Quirlen des Handrührers wie Schlagsahne nicht zu fest aufschlagen. In einen Einwegspritzbeutel füllen. Eine Spitze abschneiden. Madeleines und etwas Aprikosenkompott in Dessertgläser verteilen und 5 Minuten ziehen lassen. Ruby-Sahne daraufspritzen, mit etwas Kompott anrichten. Restliche Kuvertüre grob hacken und darüber verteilen. Direkt servieren, restliches Kompott extra dazustellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit mind. 12 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 45 g F, 60 g KH = 697 kcal (2916 kJ)

Tipp Madeleines sollten immer frisch gebacken sein. Kompott und Schoko-Sahne sollten schon am Vortag zubereitet werden.

So plant unser Küchenchef seinen Osterbrunch

3 TAGE VORHER

- Granola backen, in einem Glas aufbewahren
- Rote-Bete- und Kurkuma-Soleier einlegen
- Lachs beizen

AM VORTAG

- Grüne-Tomaten-Salsa und grüne Mojo zubereiten
- Gelbe Linsensuppe kochen
- Zucchini-Ziegenkäse-Tarte backen
- Aprikosenkompott und Ruby-Schoko-Sahne zubereiten
- Lachs aus der Beize nehmen

AM TAG DER EINLADUNG

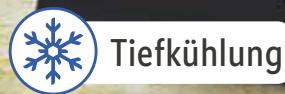
- Osterkuchen backen
- Kartoffel-Bohnen-Salat zubereiten
- Madeleines backen, mit Kompott und Sahne anrichten
- Roastbeef garen
- Avocado-Dip zubereiten
- Eiersalat zubereiten
- Mango-Smoothie mixen

Frohe Ostern



Lidl lohnt sich

Ab Montag, 15.3.



ASC Garnelen

Küchenfertige, rohe Garnelen in Schale, ohne Kopf und entdarmt. Easy Peel – die Garnelen lassen sich durch ihren besonderen Rückenschnitt nach dem Braten leicht schälen. Je 800-g-Packung Abtropfgewicht: 720 g
1 kg = 13.88

9.99*

* Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko.
Abb. ähnlich. Für Druckfehler keine Haftung. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. • Filial-Angebote: Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG,
Rötelstr. 30, 74166 Neckarsulm • Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 0800 4353361.



lidl.de

Vier fürs Osternest

Unser Getränkepaket zum Fest feiert die ganze Bandbreite des italienischen Weins: Freuen Sie sich auf opulenten Primitivo, würzigen Chianti, fruchtigen Chardonnay und vielschichtigen Lugana

JETZT
BESTELLEN
für 36,90 statt
48,70 Euro*

[www.moevenpick-wein.de/
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)



1 Poggio Pasano Primitivo di Manduria 2017 Keine halben Sachen: Intensive Fruchtaromen von dunklen Beeren und Kirschkompost geben dem Primitivo Präsenz, durch cleveren Holzeinsatz kommen feine Noten von Schokolade und Vanille hinzu. 13,80 Euro

2 Muro Antico Chianti Riserva 2017 Als kongenialer Partner zum Roastbeef kommt der Chianti Riserva am besten zur Geltung, ist aber dank der harmonischen Kombination von dunkler Frucht und würzigen Röstnoten universell einsetzbar. 14,50 Euro

3 Corte Giara by Allegrini Chardonnay 2019 Grüner Apfel, reife Birne und eine einnehmende Saftigkeit: Ein Chardonnay aus dem Veneto, der keine Anlaufzeit braucht und mit seiner puren Frucht vom ersten Augenblick an Spaß macht. 7,50 Euro

4 Ca dei Frati „I Frati“ Lugana 2019 Inzwischen kann mit Fug und Recht von einem Kultwein gesprochen werden: Mit mittlerem Körper, feinen Kräuternoten und duftendem Zitrus-Bouquet trifft der Lugana „I Frati“ so gut wie immer den richtigen Ton. 12,90 Euro

*Das 4er-Set kostet 36,90 Euro (statt 48,70 Euro), das 8er-Set mit je 2 Flaschen kostet 69 Euro (statt 97,40 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Aktionspreise gültig bis 31.5.2021. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken, über die kostenlose Hotline 0049/8007233974 oder in den Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

MÖVENPICK
WEIN

SO VIEL MEHR ALS NUR EIN SÜSSER!

Ahornsirup ist nur was für Naschkatzen? Ganz und gar nicht! Sterneköche weltweit wissen: Das „flüssige Gold“ aus Kanada verleiht auch herzhaften Gerichten ordentlich Pfiff



Ahorn-Gambas auf einem Nudelbett

von Maple Ambassador Heiko Antoniewicz

Zutaten für 4 Portionen:

- Salz
- 24 Gambas, ausgelöst und ohne Darm
- 400 g Bandnudeln
- 1 rote Spitzpaprika
- 250 g Rauke
- 100 g Pinienkerne
- 100 g Bergkäse
- 1 Bio-Limettk
- 1 Knoblauchzehe
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 60 g Butter
- 3 EL Ahornsirup aus Kanada*
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Krustentierfond

Zubereitung:

- 1.** 30 g Salz in 500 ml Wasser auflösen. Gambas darin einlegen und für 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen.
- 2.** Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen. Paprika putzen und in Rauten schneiden. Rauke putzen. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Käse reiben. Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
- 3.** Butter in einer Pfanne aufschäumen, Knoblauch und Ingwer darin kurz dünsten. Gambas darin von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Mit Ahornsirup, Limettensaft und etwas Limettenschale abschmecken.
- 4.** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Paprikarauten darin andünsten, mit Krustentierfond aufgießen und aufkochen. Die noch heißen Nudeln zur Paprika geben. Rauke und Pinienkerne untermischen und alles mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten Bergkäse und Limettenschale unterheben. Gambas darauf anrichten.

* **Tipp:** Wir empfehlen für dieses Rezept Ahornsirup DARK robust taste.

Natürlich sind Ahornsirup und Pancakes ein unschlagbares Team. Wer aber denkt, dass die Kombinationsmöglichkeiten damit ausgeschöpft sind, tut dem vielseitigen Naturprodukt unrecht. Denn tatsächlich eignet sich Ahornsirup hervorragend zum Verfeinern von Saucen, zum Marinieren oder Glasieren – jawohl, auch in herzhaften Gerichten wie beispielsweise einer eleganten Pasta mit Garnelen. Der Clou: Kanadischen Ahornsirup gibt es in vier Sorten, die sich in ihrer Farbe und Geschmacksrichtung unterscheiden. So ist heller Ahornsirup typischerweise

feiner und milder, je dunkler der Sirup, desto herber und kräftiger sein Geschmack. Diese Vielfalt macht ihn zum echten Allesköninger in der Küche – und zum kulinarischen Highlight bei Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichten. Einfach mal ausprobieren!

Mehr Informationen und weitere Rezepte unter: ahornsirup-kanada.de



TRATTORIA DAHEIM

Ein Teller frisch gekochte Pasta mit Blick auf die Piazza? Davon können wir im Moment nur träumen. Also holen wir uns die Nudeln nach Hause und servieren sie all'italiana. Mit herhaftem Ragout, gegrillten Auberginen, frischen Sardinen oder Trüffeln



Spaghetti mit Lamragout

Wie in Umbrien: Das Fleisch schmort mit Gemüse und Gewürzen in Rotwein. Für das gewisse Extra ist ein Minz-Pesto zuständig.

Rezept Seite 55

Conchiglioni mit Ricotta-Apfel-Füllung

Wie in der Emilia-Romagna:
Die Muschelnudeln werden
nach dem Füllen überbacken
und mit roh mariniertem,
grünem Spargel serviert.
Rezept Seite 58



„KEINE FREGOLA BEKOMMEN?
BROKKOLI UND SARDINEN
PASSEN AUCH GUT ZU EINEM
KLASSISCHEN RISOTTO.“

»e&t«-Profi-Tipp



Fregola mit wildem Brokkoli und Sardinen

Wie auf Sardinien: Die Pasta-Kügelchen sind eine Spezialität der Insel. Zusammen mit Gemüse und Fisch zeigen sie, was Bauernküche kann. **Rezept rechts**

Foto links

Fregola mit wildem Brokkoli und Sardinen

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 300 g wilder Brokkoli (Cima di rapa)
- 60 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 250 g Fregola sarda (sardische Hartweizen-Pasta in Kügelchenform; italienischer Feinkostladen)
- 150 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 8 El Olivenöl
- Salz

- 1.** Brokkoli putzen, waschen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
- 2.** 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Fregola zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe zugießen, aufkochen. Fregola bei mittlerer Hitze offen 8–10 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.
- 3.** Inzwischen für den Brokkoli 4 El Olivenöl und 20 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Brokkoli darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten, mit Salz und Muskat würzen. Nach 2 Minuten Thymian und Mandelblättchen zugeben und weiterbraten. Brokkoli-Mandel-Mischung auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt warm stellen.
- 4.** Sardinen leicht salzen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sardinen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.
- 5.** Restliche Butter und fein geriebenen Käse unter die fertig gegarte Fregola rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Fregola mit Sardinen und Brokkoli-Mandel-Mischung in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 47 g E, 43 g F, 53 g KH = 822 kcal (3444 kJ)

„WER ES NICHT GANZ SO
MINZIG MAG, ERSETZT
DIE HÄLFTE DER MINZE
DURCH PETERSILIE.“

»e&t«- Profi-Tipp

Foto Seite 52



Spaghetti mit Lammragout und Minz-Pesto

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 4 Stiele Thymian
- MINZ-PESTO UND NUDELN**
- 20 g Pinienkerne
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 30 g Minze plus 1 Handvoll kleine Minzblätter zum Bestreuen
- 100 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 700 ml Lammfond
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Pimentkörner

- 1.** Für das Ragout Lammfleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen. Sellerie schälen und waschen. Beides in 5 mm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2.** Öl in einem Schmortopf (oder Bräter) erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze 3–4 Minuten rundum braun anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Möhren und Sellerie im Bratfett bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten, nach 1 Minute Lauch und Tomatenmark zugeben und mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fleisch wieder zugeben. Fond zugießen. Lorbeer, Piment und Thymian zugeben. Ragout zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren.
- 3.** Inzwischen für den Minz-Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Knoblauch grob hacken. Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. 20 g Käse fein reiben, mit grob geschnittener Minze etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Minz-Pesto in ein Schälchen füllen und beiseitestellen.
- 4.** Lammragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Restlichen Käse grob hobeln.
- 5.** Spaghetti in einen Durchschlag abgießen und abtropfen lassen. Mit Lammragout auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pesto beträufeln, mit gehobeltem Käse und kleinen Minzblättern bestreuen und servieren. Restlichen Minz-Pesto dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 50 g E, 70 g F, 78 g KH = 1196 kcal (5013 kJ)



Penne alla Norma

Wie auf Sizilien: Gegrillte Auberginen, Kirschtomaten und frisches Basilikum stehen für die Essenz des Südens.

Burrata setzt cremige Highlights.

Rezept Seite 58



Tajarin mit Butter, Trüffel und Parmesan

Wie im Piemont: Feine Eiernudeln mit nichts als Butter, Parmesan, Haselnüssen – und frisch gehobelten Trüffeln. Genau so geht Luxus.

Rezept Seite 58





Foto Seite 57

Tajarin mit Butter, Trüffel und Parmesan

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 80 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 400 g Tajarin (Tagliolini; ersatzweise Linguine)
- Salz
- 100 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 60 g gesalzene Butter (in kleinen Stücken)
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 kleiner schwarzer Trüffel (ca. 20 g; ersatzweise eingelegter schwarzer Trüffel)
- Pfeffer

1. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften und sich die Häutchen zu lösen beginnen. Nüsse auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken.

2. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen 80 g Käse fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

3. Nudeln in einen Durchschlag abgießen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen und sofort in einen breiten flachen Topf (oder eine große Pfanne) geben. Butter in Stückchen nach und nach mit dem Schneebesen einrühren, bis eine sämige Sauce entstanden ist (nicht mehr kochen!). Zitronenschale, Nudeln und geriebenen Käse zugeben und bei mittlerer Hitze gut durchschwenken.

4. Nudeln auf vorgewärmeden Tellern anrichten, restlichen Käse und Trüffel in hauchdünne Scheiben darüberhobeln. Mit Nüssen, Petersilie und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 32 g F, 72 g KH = 704 kcal (2950 kJ)



Foto Seite 56

Penne alla Norma

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Aubergine (300 g)
- Salz
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Penne
- 350 g Kirschtomaten
- 2 EL Chardonnay-Essig
- Zucker
- Pfeffer
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 kleine Burrata (120 g; abgetropft)
- 2 Stiele Basilikum
- Außerdem: Grillpfanne

1. Aubergine waschen, putzen und in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech verteilen, mit Salz bestreuen, 30 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.

2. Auberginen nebeneinander auf ein sauberes Küchentuch legen, mit einem weiteren Küchentuch bedecken und gut trocken tupfen. Eine Grillpfanne mit 1 EL Öl einpinseln. Auberginen darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Beiseitestellen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3. Inzwischen restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kirschtomaten darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten dünsten. Nach 4 Minuten mit Essig ablöschen und mit ½ TL Zucker, Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen.

4. Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben. Auberginen und Tomaten vorsichtig untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Burrata in kleine Stücke teilen und auf die Nudeln geben. Mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 16 g F, 77 g KH = 548 kcal (2296 kJ)



Foto Seite 53

Conchiglioni mit Ricotta-Apfel-Füllung und Spargel

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Conchiglioni (große Muschelnudeln)
- Salz
- 3 säuerliche Äpfel (à 150 g; z.B. Boskop)
- 100 g Butter
- 400 g Ricotta
- 3 EL Panko-Brösel (Asia-Laden)
- Cayennepfeffer
- 200 ml Gemüsefond
- 70 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 500 g grüner Spargel
- 3 EL Weißweinessig
- Zucker • Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Haselnussöl
- ½ kleines Bund Schnittlauch (in Röllchen)
- Außerdem: große Auflaufform

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Für die Füllung Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. 20 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Ricotta in einer Schüssel cremig rühren, Panko-Brösel untermischen und Apfelwürfel unterheben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Füllung mithilfe eines Teelöffels in die Muschelnudeln geben. Dicht an dicht in eine große Auflaufform setzen. Gemüsefond zugießen und mit 40 g Käse bestreuen. Nudeln im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) 20–25 Minuten überbacken.

4. Inzwischen für die Nussbutter restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen und bei mittlerer Hitze kochen, bis sich die Molke am Topfboden abgesetzt hat und die Butter goldbraun ist und leicht nussig riecht. Nussbutter vorsichtig durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, dabei darauf achten, dass die Molke im Topf verbleibt. Nussbutter warm stellen.

5. Spargel waschen, Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden. Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Öle verrühren, mit dem Spargel mischen.

6. Nudeln aus dem Ofen nehmen und mit dem marinierten Spargel auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Nussbutter beträufeln und mit Schnittlauch und etwas geriebenem Käse bestreuen. Mit restlichem Käse sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 48 g F, 97 g KH = 979 kcal (4101 kJ)

Welcher dieser Türme
trumpft wohl mit welchem
Buchstaben auf?



Einkaufen hat jetzt System

Von A bis E, von grün bis rot – Kaufland macht ernährungsbewussten Kunden die Auswahl leichter

Kochen ist für Genießer nicht nur Pflicht, sondern ein Hobby, das entspannt und Freude bereitet. Dank smarter Online-Tools sowie cleverer Küchengeräte und -maschinen klappt die Zubereitung der Gerichte immer einfacher und schneller. Und auch das Einkaufen wird uns erleichtert.

Denn alle, die bei der Auswahl von Lebensmitteln auf die inneren Werte achten, brauchten bisher sehr gute Augen oder eine Lesebrille, um die Nährwerttabellen auf den Verpackungen zu studieren. Zwar ist es ein Fortschritt, dass diese bereits seit 2016 Pflicht sind, doch was sagen uns die Zahlen? Von der Zutat, die ganz oben auf der Liste steht, ist in dem Produkt am meisten enthalten. Doch welchen Beitrag leisten die Werte zu einem ausgewogenen Speiseplan, der neben regelmäßiger Bewegung zu einem gesunden Lifestyle gehört? Damit Sie beim Einkaufen zügig eine Antwort auf diese Frage bekommen, hat Kaufland für

alle Artikel der Eigenmarken K-Bio und K-take it veggie sowie bald auch K-free und K-to go die freiwillige Nährwertkennzeichnung Nutri-Score eingeführt.

So kommt die fünfstufige, farbige Buchstaben-Skala auf der Packung zu ihrem Ergebnis: Die Menge an günstigen Werten, wie Ballaststoffe, Eiweiß und Obst- oder Gemüseanteile, wird gegen ungünstige Werte, wie Zucker, Salz und Kalorien, aufgerechnet. Das dunkelgrüne A steht für eine günstige Zusammensetzung, das rote E für eine ungünstige.



Mehr Informationen unter: kaufland.de/nutriscore



ROBERT PUDELKO
Leiter Nachhaltigkeit Einkauf

„Der Nutri-Score macht den Vergleich von Nährwerten spielend leicht. Wir setzen ihn sukzessive auf unseren Eigenmarken um, somit können unsere Kunden direkt beim Einkauf die Entscheidung für eine bewusste Ernährung treffen.“



Wertschätzung

Der Nutri-Score vereinfacht den Vergleich von Lebensmitteln, die aus mehreren Zutaten bestehen, indem er die Nährwertqualität einschätzt. Und weil Wertschätzung zur DNA von Kaufland gehört, engagiert sich das Unternehmen zum Beispiel schon lange für Lebensmittel aus nachhaltigem Anbau, für den Umwelt-, Klima- und Artenschutz. Mit der Initiative „Machen macht den Unterschied“ soll die Welt ein bisschen besser werden.

**Machen
macht
den
Unterschied.**

Kaufland

7 Tage, 7 Teller

Was gibt's denn heute Gutes? Diese Frage können Sie dank unserer schnellen Rezeptideen an jedem x-beliebigen Wochentag mit einem entspannten Lächeln beantworten: Cordon bleu aus Schweinefilet. Senfeier mit Ofengemüse. Joghurt-Hähnchen. Basilikum-Spätzle mit Garnelen. Wunderbar, oder?



BIRGIT HAMM
»e&t«-Redakteurin

Vier für alle Fälle

Blumenkohl Er war ein wenig in Vergessenheit geraten, jetzt steht er wieder ganz oben auf der Beliebtheitsskala. Seine kulinarische Vielfalt ist aber auch beeindruckend: Ob gebacken, scharf gebraten, sanft gedämpft oder als Low-Carb-Blumenkohlrund – der hübsche Kohl macht in jedem Zustand eine gute Figur. Achten Sie beim Einkauf auf schneeweisse bis elfenbeinfarbene, feste Röschen ohne Flecken.

Thymian Die intensiven, leicht herb duftenden Blättchen zaubern mediterranes Flair an jedes Gericht, das sie berühren. Jede der über 100 Varianten – von zitronig-mild bis kampferig-würzig – schmeckt frisch am aromatischsten.

Riesengarnelen Immer, wenn auf die Schnelle was Feines auf den Tisch soll, sind sie die Wunderwaffe. Tiefgekühlt, aus Bio-Aquakultur, oder Wildfang. Am praktischsten ohne Kopf, mit Schale und bereits entdarmt. Zum schnellen Auftauen die Garnelen im Beutel in eine Schüssel kaltes Wasser legen.

Pinienkerne Die echten stammen aus den Zapfen einer mediterranen Pinienart. Sie schmecken nussig und leicht harzig und entfalten ohne Fett in der Pfanne angeröstet ihr volles Aroma.

Joghurt-Hähnchen mit Süßkartoffeln und Blumenkohl

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
- 300 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 TL gemahlener Koriander
- Salz
- 2 EL flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 200 g; ohne Haut)
- 600 g Süßkartoffeln
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleiner Blumenkohl (600 g)
- 50 g Butter
- 1 TL rote Curtypaste
- 4 Stiele glatte Petersilie

1. Für die Joghurtmarinade Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und -schale mit 200 g Joghurt, Koriander, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Honig verrühren. Hähnchenbrust quer in 2 cm breite Stücke schneiden und in eine Schale geben. Marinade darübergeben, gut mischen und beiseitestellen.

2. Süßkartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin mit etwas Salz im Mörser fein zerreiben, mit Olivenöl verrühren. Würzöl über die Süßkartoffeln geben und gut mischen. Süßkartoffelscheiben auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Hähnchenfleisch etwas abtropfen lassen, neben die Süßkartoffeln auf

das Backblech legen und weitere 10 Minuten auf der obersten Schiene backen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Backofengrill zuschalten.

3. Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Curtypaste untermischen und 1 Minute andünsten. Blumenkohl und 5 EL Wasser zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 7–9 Minuten dünsten.

4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Restlichen Joghurt glatt rühren. Süßkartoffeln, Hähnchenfleisch und Blumenkohl auf flachen Tellern anrichten. Jeweils etwas Joghurt darübergeben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 23 g F, 39 g KH =
505 kcal (2119 kJ)

45 Min.
Montag





Cordon bleu vom Schweinefilet mit Portulak-Salat

** MITTELSCHWER, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 150 g Portulak (ersatzweise Feldsalat)
 - 2 El Wildpreiselbeeren (Glas)
 - 4 El Apfelessig
 - Salz • Pfeffer
 - 6 El Distelöl
 - 8 Schweinefilet-Medaillons (à 100 g)
 - 8 TL mittelscharfer Senf
 - 8 Scheiben Serrano-Schinken (à 10 g)
 - 8 Scheiben Emmentaler (à 20 g)
 - 100 g Mehl
 - 120 g Semmelbrösel
 - 3 Eier (Kl. M)
 - 200 g Butterschmalz
- Außerdem: Plattiereisen (oder schwerer Stieltopf)

1. Portulak verlesen, waschen, trocken schleudern und beiseitestellen. Für die Vinaigrette Preiselbeeren mit Essig, 2 El Wasser, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, beiseitestellen.
2. Schweinefilet-Medaillons jeweils waagerecht tief ein-, aber nicht durchschneiden. Fleisch aufklappen und zwischen Klarsichtfolie mit dem Plattiereisen (oder einem schweren Stieltopf) dünn plattieren. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Aufgeklappte Medaillons auf der Oberseite mit je 1 TL Senf dünn bestreichen. Auf je 1 Fleischhälfte je 1 Scheibe Schinken und 1 Scheibe Käse legen, dabei ringsum einen kleinen Rand frei lassen (Schinken und Käse vorher eventuell passend zuschneiden). Die unbelegte Fleischhälfte darüberklappen und die Ränder gut andrücken.

3. Mehl, Semmelbrösel und Eier in je 1 Schale geben. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Gefüllte Medaillons im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend durch das Ei ziehen und in den Bröseln wenden, Brösel leicht andrücken.

4. Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Cordon bleus darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6–8 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

5. Cordon bleus mit Portulak auf flachen Tellern anrichten. Portulak mit Preiselbeer-Vinaigrette beträufeln und servieren. Dazu passen in Butter geschwenkte Pellkartoffeln.

45 Min.

Dienstag

Grüne Erbsensuppe mit gebratenem Gemüse

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 4 EL Maiskeimöl
- 120 g Butter
- 1 kg TK-Erbsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Stiele Estragon
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1–2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Beet Erbsenkresse (ersatzweise Gartenkresse)

1. Kartoffeln schälen und waschen. Möhren schälen. Beides in 5 mm große Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in schmale Streifen schneiden.

2. Öl und 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze 15 Minuten braten. Nach 10 Minuten Zuckerschoten zugeben.

3. Inzwischen für die Suppe in einem Topf 750 g Erbsen mit Gemüsebrühe und restlicher Butter aufkochen. Restliche Erbsen in ein Sieb geben, mit kochend heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

4. Sahne und von den Stielen abgezupfte Estragonblätter in die Suppe geben. Mit dem

Schneidstab (oder in der Küchenmaschine) sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenschale und Essig abschmecken. Kresse vom Beet schneiden.

5. Gebratenes Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Gebratenes Gemüse und restliche Erbsen daraufgeben, mit Erbsenkresse bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 22 g E, 50 g F, 49 g KH =
794 kcal (3914 kJ)

35 Min.
Mittwoch





40
Min.
Donnerstag

Eier in Senf-Petersilien-Sauce mit Ofengemüse

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 600 g kleine Rote Bete
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 4 Stiele Thymian
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Zucker (20 g)
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml Schlagsahne
- 4 EL mittelscharfer Senf
- Muskat (frisch gerieben)
- 4–5 TL Speisestärke
- 8 Eier (Kl. M)

1. Kartoffeln und Rote Bete waschen, trocken tupfen. Rote Bete schälen (Küchenhandschuh benutzen!). Beides in 1 cm breite Spalten schneiden und in einer Schüssel mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Thymian gut mischen. Auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten garen.

2. Inzwischen für die Senfsauce 2 Stiele Petersilie beiseitelegen. Die Blätter der restlichen Stiele abzupfen und grob schneiden. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond und Sahne auffüllen. Anschließend bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten kochen lassen, bis der Karamell sich gelöst hat.

3. Gut die Hälfte der Flüssigkeit in einen hohen Rührbecher geben. Petersilienblätter zufügen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Wieder in den Topf geben. Senf unterrühren und Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, Sauce damit binden. Warm stellen

4. Eier in kochendem Wasser in 6–7 Minuten wachsweich kochen. Abschrecken, pellen und mit Senfsauce und Ofengemüse anrichten. Mit abgezupften Blättern der beiseitegelegten Petersilie und etwas Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 19 g E, 37 g F, 44 g KH =
612 kcal (2573 kJ)



40 Min.
Freitag

Zwiebel-Schmand-Fladen mit Knoblauch-Chili-Öl

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 80 g Haselnuskerne (mit Haut)
- 100 g Tiroler Speck (in 4–5 mm dicken Scheiben)
- 100 g rote Zwiebeln
- 200 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Chilischote
- 1 Pk. Brötchen zum Aufbacken (z.B. „Sonntagsbrötchen“ von Knack und Back; 8 Stück, 400 g; Kühlregal)
- 200 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 30 g Bergkäse (fein gerieben)
- 4 Stiele Kerbel

Außerdem: Mehl zum Bearbeiten

1. Für den Belag Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Tiroler Speck quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Speck in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze leicht knusprig braten, Zwiebeln zugeben und 2 Minuten mitbraten. Beiseitestellen. Schmand mit Salz und Pfeffer verrühren. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Beiseitestellen.

2. Für die Teigfladen Brötchenteig in die vorgegebenen Portionsstücke teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche leicht oval ausrollen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Teigfladen darin von jeder Seite jeweils 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Teigfladen mit Schmand bestreichen und mit Nüssen und Speck-Zwiebel-Mischung belegen. Mit Bergkäse, abgezupften Kerbelblättern und Chili bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 54 g F, 50 g KH =
804 kcal (3366 kJ)

Bulgur mit Pfannengemüse und Halloumi

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GEMÜSE UND HALLOUMI

- 200 g dicke Möhren
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Zuckerschoten
- Salz
- Zucker
- 5 El Olivenöl
- 500 g Halloumi-Käse
- 4 Stiele Koriandergrün

BULGUR-SALAT

- 60 g Schalotten

40 Min.

Samstag



1. Für das Gemüse Möhren und Kohlrabi schälen, in feine Streifen hobeln oder schneiden. Staudensellerie putzen, waschen. Das Grün abschneiden, beiseitestellen. Staudensellerie in 7–8 cm lange feine Steifen schneiden. Zuckerschoten putzen und längs in feine Streifen schneiden. Gemüse in eine große Schüssel geben, mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Mit den Händen leicht durchkneten. Beiseitestellen.

2. Für den Bulgur-Salat Schalotten in feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe kurz aufkochen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten, Bulgur zugeben. Heiße Brühe zugießen, gut durchrühren. Vom Herd nehmen, zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

3. Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Limetten heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und grob schneiden. Sesam, Limettenschale und -saft, Mirin, Ingwer, Salz, Pfeffer, 1 Prise Piment d'Espelette und Honig in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab fein pürieren. Über den fertigen Bulgur geben, untermischen.

4. Für den Halloumi Grillpfanne dünn mit 1 El Olivenöl einpinseln. Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüestreifen darin bei starker Hitze 1 Minute braten. Gemüse mit Halloumi auf flachen Tellern anrichten. Mit abgezupftem Staudenselleriegrün und abgezupften Korianderblättern bestreuen und servieren. Dazu passt griechischer Sahnejoghurt.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 53 g F, 60 g KH =
916 kcal (3836 kJ)



40 Min.
Sonntag

Basilikum-Spätzle mit Tomaten-Chili-Pesto und Garnelen

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

PESTO

- 40 g Pinienkerne
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 40 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 60 ml Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken
- Salz • Pfeffer

BASILIKUM-SPÄTZLE

- 40 g Basilikum plus 1 Handvoll Basilikumblätter zum Bestreuen
- 6 Eier (Kl. M.)
- 400 g Mehl
- Salz
- 100 – 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

GARNELEN

- 2 EL Olivenöl
 - 16 Riesengarnelen (roh; mit Schale, ohne Kopf)
 - 4 Stiele Thymian • Salz
- Außerdem: Spätzlepresse

1. Für den Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Für die Basilikumspätzle die Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, mit den Eiern in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Basilikum-Ei-Masse in einer Schüssel mit Mehl, 1 TL Salz und 100 ml Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers verrühren, dann 4–5 Minuten weiterrühren, bis der Teig Blasen wirft. Ist der Teig zu fest, etwas mehr Mineralwasser unterarbeiten. Spätzleteig abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

3. Für den Pesto Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch grob hacken. Tomaten und Knoblauch mit Pinienkernen und restlichen Pesto-Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab cremig pürieren. Beiseitestellen.

4. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem breiten Topf aufkochen.

Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse ins kochende Wasser drücken. Sobald sie oben schwimmen, Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schale (oder Auflaufform) füllen und im 80 Grad heißen Backofen zugedeckt warm stellen.

5. Für die Garnelen Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Nach 1 Minute Thymian zugeben. Garnelen mit Salz würzen.

6. Basilikumspätzle mit je 1–2 TL Pesto und 4 Garnelen in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit restlichen Basilikumblättern bestreuen und mit restlichem Pesto servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 38 g F, 77 g KH = 830 kcal (3478 kJ)



WORKSHOP-SERIE. FOLGE 9

IN SAFT UND KRAFT

Ein Gulasch braucht reichlich Zwiebeln, gutes Fleisch im richtigen Format und zwei entscheidende Gewürze. Den Rest erledigt die Zeit, die Fleisch und Sauce zusammen im Ofen schmoren – auf dass ein All-time-Klassiker mit Wumms draus wird

>&t<-Koch
Marcel Stut
schneidet das
Fleisch in nicht zu
kleine Würfel,
damit es schön
saftig bleibt



Rindergulasch mit Fusilli

Zartes Fleisch in sämiger Sauce: Zwiebeln, Rindfleisch und Gewürze schmoren gut drei Stunden im Ofen – bis das Fleisch wunderbar mürbe und die Sauce würzig in der Balance ist. **Rezept Seite 71**





1

Butterschmalz im Schmortopf erhitzen und gewürfelte Zwiebeln darin ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.



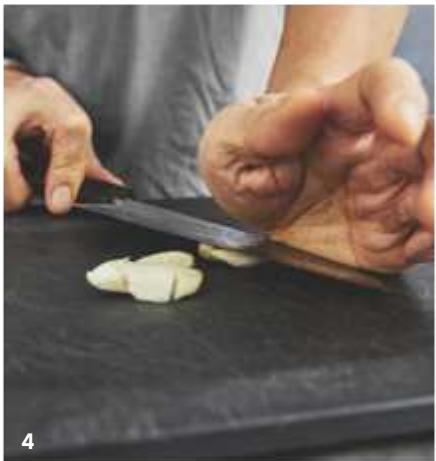
2

Fleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Dazu am besten zunächst quer zur Faser in 4 cm dicke Scheiben schneiden.



3

Kümmel zu den Zwiebeln geben. Kümmel unterstützt die Bekömmlichkeit und gibt dem Gericht eine feinherbe Note.



4

Knoblauch andrücken, dazu Zehen einzeln unter der breiten Klinge des Messers mit dem Handballen einmal kurz flach stoßen.



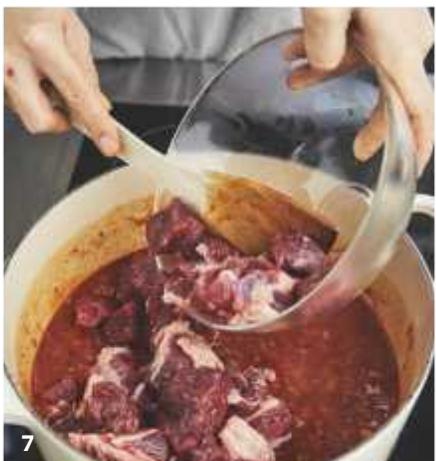
5

Lorbeer und Knoblauch sowie Paprikapulver und Tomatenmark zugeben – für die charakteristische Farbe und Würze.



6

Nach 30 Minuten die gewürzten Zwiebeln mit Rinderbrühe und etwas Essig ablösen. Das intensiviert den Geschmack.



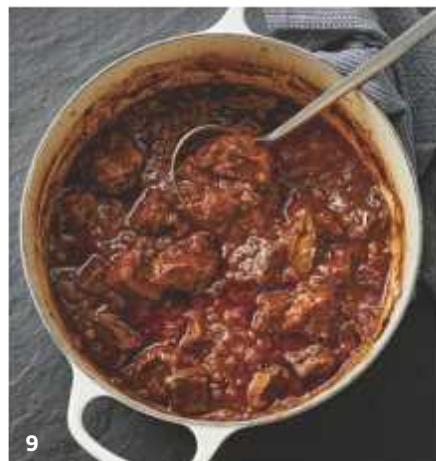
7

Fleischwürfel zugeben und im vorgeheizten Backofen 3 Stunden schmoren lassen. Das Fleisch soll saftig werden, nicht rösten.



8

6 Stiele glatte Petersilie fein schneiden oder hacken. Sie wird vor dem Servieren auf das Gulasch gegeben.



9

Gulasch nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Mit Fusilli anrichten und servieren.

Rindergulasch mit Fusilli

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 1,4 kg gut durchwachsenes Rindfleisch (z. B. aus der Wade oder Schulter)
 - 800 g Zwiebeln
 - 3 El Butterschmalz
 - 1 El Kümmelsaat
 - 3 Knoblauchzehen
 - 2 El edelsüßes Paprikapulver
 - 1 Tl rosencharfes Paprikapulver
 - 3 El Tomatenmark
 - 2 Lorbeerblätter
 - 3 El Rotweinessig
 - 600 ml kräftige Rinderbrühe
 - 400 g Fusilli (ersatzweise andere kurze Nudeln)
 - Salz
 - 6 Stiele glatte Petersilie
 - Pfeffer
- Außerdem: ofenfester Schmortopf

1. Fleisch vor dem Garen zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Zwiebeln in Würfel schneiden. Butterschmalz im ofenfesten Schmortopf erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 25–30 Minuten goldgelb dünsten. Nach 20 Minuten Kümmel zugeben.

3. Inzwischen Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Knoblauch leicht andrücken und grob hacken.

4. Beide Paprikapulver, Tomatenmark, Knoblauch und Lorbeerblätter zu den Zwiebeln geben, 1–2 Minuten andünsten. Essig, Brühe und Fleisch zugeben und aufkochen. Gulasch im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) zugedeckt auf der mittleren Schiene 3–3:30 Stunden schmoren. Dabei die Temperatur nach 2 Stunden auf 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren.

5. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Petersilie fein schneiden. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Nudeln in einem Sieb abgießen, mit dem Gulasch anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit Kopfsalat (siehe Rezept rechts) servieren.

ZUBEREITUNG 40 Minuten plus Garzeit 3–3:30 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 57 g E, 24 g F, 56 g KH = 694 kcal (2913 kJ)

„Ein Gulasch braucht reichlich Zwiebeln. Sie geben Süße und Aroma und machen die Sauce schön sämig. Dafür sollten sie ausgiebig dünsten, am besten im ofenfesten Schmortopf, in dem später auch das Gulasch gart.“

»e&t«-Profi-Tipp

Frischer Begleiter:
Kopfsalat mit
Buttermilch-Dressing
und Kräutern



Kopfsalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
- 2 El Schmand
- 200 ml Buttermilch
- 1 El Olivenöl
- 1–2 Tl Zucker
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Kopfsalat
- Salz

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 1 Tl Schale fein abreiben. Aus der Zitrone den Saft auspressen. Zitronenschale, 1–2 El Zitronensaft, Schmand, Buttermilch, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren.

2. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie fein schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Die Hälfte der Kräuter zum Dressing geben und untermischen. Salat mit dem Dressing mischen, mit den restlichen Kräutern bestreuen und zum Gulasch mit Nudeln (siehe Rezept links) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 2 g E, 4 g F, 3 g KH = 60 kcal (252 kJ)

VORHER
Die Zutaten



Ein letztes Hurra

Ja, auch wir können den Frühling mit all seinem jungen Gemüse kaum erwarten. Ein Grund mehr, Wurzeln und Kohl noch mal so richtig hochleben zu lassen – mit Wirsingrouladen oder glasierten Pastinaken



NACHHER
**Wirsingrouladen mit
Tomaten-Ingwer-Sauce**

Mit Hirse und Gemüsewürfelchen kernig gefüllt und fruchtig-würziger Sauce serviert – so bekommen die guten alten Kohlrouladen einen herrlich frischen Anstrich.

Rezept Seite 80

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Glasierte Pastinaken mit Minze-Graupen-Risotto

Süßlich ist die Pastinake von Haus aus – eine Honig-Thymian-Glasur bringt sie aber richtig zum Strahlen. In der zweiten Hauptrolle: köstlich duftender Graupen-Risotto mit einer Extraportion Schmorzwiebeln.

Rezept Seite 80



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Grüner Spargel mit Bohnen-Guacamole und Linsen-Falafeln

Wenn sich geschmarter Spargel und ein frischer Dip gegenseitig die Bälle zuspielen, ist die Veggie-Sensation perfekt – erst recht, wenn die Bälle aus knusprig frittiertem Linsenpüree gemacht sind.

Rezept Seite 82



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Gebackener Blumenkohl mit Wildkräutersalat

Ein wenig Butter hat noch keinem geschadet: Erst werden Blumenkohlsteaks darin gegart, dann wird sie zur feinen Sauce weiterverarbeitet. Würziger Salat und Granatapfel komplettieren das bunte Ensemble.

Rezept Seite 82





Foto Seite 73

Wirsing-Rouladen mit Tomaten-Ingwer-Sauce

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 250 g Hirse
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 Stiele Majoran
- 3 Stiele Thymian
- 20 g Butter
- Salz
- 40 g Walnusskerne
- 1 TL Mélange Noir (Pfeffermischung von Ingo Holland; über www.altesgewuerzamt.de; ersatzweise grob zerstoßener schwarzer Pfeffer)
- 8 große Wirsingblätter
- 4 EL Olivenöl
- 10 g frischer Ingwer
- 1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g Füllgewicht)
- 100 ml Weißwein
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Ahornsirup
- Cayennepfeffer
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Stiele Basilikum
- Außerdem: Zahnstocher oder Küchengarn

1. Für die Wirsingrouladen-Füllung Hirse mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bei milder Hitze ca. 30 Minuten quellen lassen.
2. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Majoran- und Thymianblätter abzupfen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Gemüse und Kräuter darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz würzen und beiseitestellen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie zu duften beginnen, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Hirse mit Gemüse und Walnüssen mischen. Mit Salz und Mélange-Noir-Pfeffermischung abschmecken und beiseitestellen.
3. Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Minuten kochen, in eiskaltem Wasser abschrecken und im Durchschlag abtropfen lassen. Wirsingblätter trocken tupfen, dicke Blattrippen vorsichtig flach schneiden.
4. Jeweils ca. 3 EL Füllung auf ein Wirsingblatt geben. Seitenränder über die Füllung klappen und vom Strunkende zum oberen Blattrand fest einrollen. Mit Zahnstochern feststecken oder mit Küchengarn umwickeln. Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen, Wirsingrouladen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 4 Minuten anbraten.
5. Für die Tomaten-Ingwer-Sauce Ingwer schälen und fein reiben. Stückige Tomaten mit Ingwer, Weißwein, Knoblauch, Ahornsirup und $\frac{1}{2}$ TL Cayenne in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Sauce zu den Rouladen gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten schmoren. Kirschtomaten waschen und nach 15 Minuten Garzeit mit in den Topf geben.
6. Rouladen auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden**PRO PORTION** 13 g E, 24 g F, 58 g KH = 542 kcal (2269 kJ)

Foto Seite 75

Glasierte Pastinaken mit Minze-Graupen-Risotto

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GRAUPEN-RISOTTO

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 250 g Perlgraupen
- 250 ml Weißwein
- 3 Stiele Minze
- 100 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz
- Muskat (frisch gerieben)

- 4 Stiele Kerbel
- 2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 EL Kürbiskernöl

PASTINAKEN

- 500 g Pastinaken
- 2 rote Zwiebeln
- 60 g Butter
- 2 Stiele Thymian
- Salz
- 2–3 EL Akazienhonig

1. Für den Minze-Graupen-Risotto Gemüsebrühe kurz aufkochen, warm stellen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Graupen zugeben, kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze fast komplett einkochen lassen. Nach und nach mit Gemüsebrühe auffüllen, gelegentlich umrühren. Minzblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

2. Für die Pastinaken Pastinaken schälen und längs halbieren, dickere vierteln. Rote Zwiebeln in dicke Scheiben bzw. Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pastinaken darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Zwiebeln und Thymian zu den Pastinaken geben und weitere 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz würzen. Nach 4 Minuten den Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen.

3. Minze und 60 g geriebenen Käse unter die fertig gegarten Graupen rühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Minze-Graupen-Risotto mit Pastinaken und gebratenen Zwiebeln auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit abgezupften Kerbelblättern und Zitronenschale bestreuen und mit jeweils 1 EL Kürbiskernöl beträufeln. Restlichen geriebenen Käse dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION** 16 g E, 35 g F, 65 g KH = 677 kcal (2835 kJ)

COUCH

DIE DINGE, DIE WIR LIEBEN

SO SCHÖN WOHNEN STYLING-PROFIS

Von Macaron-Farben
für Möbel und Wände
bis zu modernem
Scandi-Chic

Dachschrägen-Liebe:
zu Hause bei Swantje
Bernsmann von @theoriginalcopy

SPORT@HOME

Super Apps und
Motivationsbooster
für Yoga & Cardio

UPGRADE FÜRS BAD

Fünf geniale Tricks,
die wenig kosten

Das aktuelle
COUCH Magazin –

jetzt im
Handel

JAPANDI

Wie der Design-Mix
die Wohnung zum
Wohlfühlort macht

FRISCHE WOHN-IDEEN

- Interior-Trends 2021: Neue Farb-Kombis, Eco-Living, Design-Newcomer
- Osterdeko und Tische in Pastelltönen
- Frühlings-Looks zum Nachstylen

Pflanzen-Power

Kreative DIYs
mit Blumen

von Dir inspiriert

Living, Fashion und Beauty in einem Magazin!
Auf COUCHstyle.de teilen, was Du liebst. Und zum
Entdecken: die neuen COUCH Lieblingstücke.

Jetzt im Handel oder testen: 3 Hefte für nur 5,60 Euro!
www.couchstyle.de/test

COUCH | DAS MAGAZIN
DIE COMMUNITY
LIEBLINGSSTÜCKE



Foto Seite 77

Grüner Spargel mit Bohnen-Guacamole und Linsen-Falafeln

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 360 g TK-Dicke-Bohnenkerne
- 1 Bio-Zitrone
- 6 Stiele Koriandergrün
- 3 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g rote Linsen
- 500 g grüner Spargel
- 100 g Butter
- ½ TL mildes geräuchertes Paprikapulver
- 1 Ei (KI. M)
- 60 g Semmelbrösel
- 1 l neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
- 6 Radieschen
- Zucker
- Außerdem: Auflaufform, Küchenthermometer

1. Für die Bohnen-Guacamole Bohnen in kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. 2 Stiele Koriandergrün grob schneiden und mit den Bohnenkernen, 1 Knoblauchzehe und Olivenöl im Blitzhacker fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Abgedeckt beiseitestellen.
2. Für die Linsen-Falafeln Linsen in reichlich leicht kochendem Wasser bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Inzwischen restlichen Knoblauch in feine Würfel schneiden. Linsen in ein Sieb abgießen, gut abtropfen und ausdämpfen lassen.
3. Inzwischen Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel in eine passende Auflaufform legen, die Butter in Flocken darübergeben, mit etwas Salz würzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten garen.
4. Linsen mit Knoblauchwürfeln, Paprikapulver und etwas Salz mit dem Schneidstab leicht anpürieren. Linsenmasse in eine Schale geben und mit Ei und Semmelbröseln gut mischen. Aus der Linsenmasse 16 golfballgroße Bällchen formen.
5. Öl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Radieschen putzen, waschen, dünn hobeln, mit etwas Zucker und Salz bestreuen und ziehen lassen. Linsenbällchen im heißen Fett 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Spargel mit Bohnen-Guacamole, Linsen-Falafel, Radieschen und restlichem Koriandergrün anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden**PRO PORTION** 24 g E, 43 g F, 52 g KH = 732 kcal (3069 kJ)

Foto Seite 79

Gebackener Blumenkohl mit Wildkräutersalat

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 80 g Mandelkerne (mit Haut)
- 150 g Butter
- Salz
- 1 Blumenkohl (ca. 900 g)
- 4 kleine Zweige Rosmarin
- 1 kleiner Granatapfel
- 160 g Wildkräutersalat (z.B. von Keltenhof)
- 2 El Weißweinessig
- 6 El Akazienhonig
- 3 El Olivenöl
- Pfeffer
- ½ El Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TI Harissa-Paste

1. Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen. Auf einem Teller abkühlen lassen und beiseitestellen.
2. Für den Blumenkohl Butter in einem Topf zerlassen und leicht salzen. Blumenkohl von den Blättern befreien, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Blumenkohl längs in 4 gleich dicke Scheiben schneiden, den Strunk jeweils längs leicht einritzen. Blumenkohlscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit zerlassener Butter begießen. Rosmarinzweige darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15–20 Minuten backen.
3. Inzwischen Granatapfel halbieren. Granatapfelschalen mit der offenen Seite nach unten über eine Schüssel halten und mit der Rückseite eines Kochlöffels auf die Schale schlagen, um die Kerne herauszulösen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern.
4. Für die Vinaigrette Essig, 2 El Wasser, 1 TI Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, Backofengrill einschalten. Blumenkohlscheiben mit je 1 El Honig bestreichen und ca. 5 Minuten auf der obersten Schiene unter dem Backofengrill leicht karamellisieren lassen.
6. Flüssige Butter vom Backblech in einen Topf gießen und erhitzen. Mehl unter Rühren mit einem Schneebesen zugeben. Gemüsebrühe zugießen und Harissa sowie restlichen Honig unterrühren. Sauce bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten kochen, dann mit dem Schneidstab kurz aufmixen.
7. Blumenkohlstekes mit Wildkräutersalat, Mandeln, Granatapfelerkern und Sauce anrichten. Salat mit der Vinaigrette beträufeln und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO PORTION** 10 g E, 48 g F, 29 g KH = 622 kcal (2611 kJ)

NETTO FAKT #15

DER ORT,

AN DEM BIO DIE

WICHTIGSTE ZUTAT IST.

bis zu
60
frische Brot- und
Backwaren

EINER FÜR ALLES.
ALLES FÜR GÜNSTIG.



BioBio
VERTRAUEN & VERANTWORTUNG



Netto

Marken-Discount

netto-online.de/fakten

Zur Brust genommen

Mit richtigem Schnitt und passender Füllung ist das Gelingen einer gefüllten Kalbsbrust nur eine Frage der Zeit: Nach drei Stunden im Ofen ist der Sonntagsbraten perfekt. Vorweg gibt's Beef tartare, zum Schluss ein Eis der Extraklasse, mit grünem Zucker und blauem Kompott





VORSPEISE

Rindertatar mit Radieschen und gerösteten Brotchips

Zum Auftakt das Beste vom Rind:
fein geschnitten, gewürfelt, gehackt
und gewürzt à la tartare, mit frischen
Radieschen und Knusperbrot

Rezept Seite 87

DAS MENÜ

VORSPEISE

Rindertatar mit
Radieschen und gerösteten
Brotchips

HAUPTSPEISE

Gefüllte Kalbsbrust
mit Laugenknödeln und
Buttermöhren

DESSERT

Calvados-Buttereis
mit Estragon-Zucker und
Blaubeerkompott

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Haselnusskekse fürs Dessert backen, abkühlen lassen und in Blechdosen lagern
- Calvados-Buttereis fürs Dessert zubereiten und einfrieren
- Blaubeerkompott fürs Dessert zubereiten und kalt stellen
- Estragon-Zucker fürs Dessert herstellen und im Schraubglas aufbewahren

VIER STUNDEN BEVOR

DIE GÄSTE KOMMEN

- Pilzknödelmasse und Serviettenknödel für den Hauptgang zubereiten
- Kalbsbrust füllen und garen

EINE STUNDE BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Tatar für die Vorspeise zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Radieschen für die Vorspeise zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Brotchips für die Vorspeise zubereiten und beiseitestellen

KURZ VOR BEGINN

- Serviettenknödel zubereiten
- Tatar und Radieschen aus der Kühlung nehmen

NACH DER VORSPEISE

- Buttermöhren zubereiten
- Kalbsbrust und Serviettenknödel anrichten und mit den Möhren servieren

NACH DEM HAUPTGANG

- Calvados-Buttereis aus dem Eismilchfach nehmen
- Kompott aus dem Kühlschrank nehmen
- Dessert anrichten und servieren

HAUPTSPEISE

Gefüllte Kalbsbrust mit Laugenknödeln

Schön die Tasche gefüllt: mit doppelt genutzter Pilzknödelmasse, buttrigen Möhren und klassischer Bratensauce. Rezept rechts



Rindertatar mit Radieschen und gerösteten Brotchips

* EINFACH, SCHNELL

Für 4–6 Portionen

- 200 g Graubrot
- 200 g Rinderfilet
- 40 g Schalotten
- 20 g Cornichons
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Worcestershiresauce
- 1 Eigelb (KI. M)
- 1 TL Ketchup
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 12 Radieschen

- 1 EL Chardonnay-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stiel glatte Petersilie
- 60 g Mangoldsalat (Babyleaf, küchenfertig; z.B. Keltenhof; ersatzweise Blutampfer oder Feldsalat)
- Außerdem: Garnierring (7 cm Ø)

1. Für die Brotchips Brot in 6–8 ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden und die Brotscheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf einem Backblech 5–8 Minuten knusprig goldbraun backen. Brotscheiben aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech abkühlen lassen.

2. Für das Tatar Rinderfilet mit einem scharfen Küchenmesser erst in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden. Streifen in feine Würfel schneiden und fein hacken. Schalotten in sehr feine Würfel schneiden. Cornichons abtropfen lassen und sehr fein würfeln. Senf mit Worcestershiresauce, Eigelb und Ketchup verrühren. Mit Schalotten, Cornichons und Zitronenschale zum Tatar geben und alles gut mischen.

3. Radieschen putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schale mit Essig, etwas Salz und Pfeffer mischen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und untermischen.

4. Garnierring auf einen Teller setzen. Tatar in 6 Portionen teilen. Jeweils 1 Portion Tatar in den Garnierring einfüllen, leicht andrücken und den Ring vorsichtig entfernen (bei 4 Portionen restliches Tatar nachlegen). Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und mit den Brotchips auf den Tellern anrichten. Radieschen auf dem Tatar verteilen. Mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 10 g E, 3 g F, 17 g KH = 145 kcal (608 kJ)

„Das Rinderfilet für das Tatar am besten kühl verarbeiten, so hat das Fleisch mehr Spannung und lässt sich besser schneiden.“

»e&t«-Profi-Tipp

Gefüllte Kalbsbrust mit Laugenknödeln und Buttermöhren

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

PILZKNÖDELMASSE UND KALBSBRUST

- 600 g Laugenbrezeln
- 150 g Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 400 ml Milch
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 40 g Butter
- 4 Eier (KI. M)
- 2–3 EL Semmelbrösel
- 1 Kalbsbrust (ca. 1,4 kg; beim Metzger küchenfertig vorbestellen und eine Tasche zum Füllen hineinschneiden lassen)

- 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 250 ml Weißwein
- 700 ml Kalbsfond
- 40 g getrocknete Morcheln
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Stiele Thymian
- etwas Speisestärke

BUTTERMÖHREN

- 600 g Bundmöhren
- 40 g Butter
- Salz
- Zucker
- 2 Stiele Thymian
- Außerdem: Küchengarn

1. Für die Pilzknödelmasse Brezeln in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden. Champignons putzen und grob hacken.

2. Milch in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und Champignons darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Heiße Milch auf die Brezelstücke gießen und locker mischen. Eier verquirlen und mit Zwiebel-Champignon-Mischung und Semmelbröseln zur Brezel-Milch geben. Alles gut miteinander mischen. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

3. 400 g Knödelmasse zum Füllen der Kalbsbrust beiseitestellen. Restliche Knödelmasse auf einem feuchten Küchentuch zu einer 6–7 cm dicken, ca. 36 cm langen Rolle formen und fest einrollen. Die Enden mit Küchengarn fest zusammenbinden und die Rolle beiseitelegen.

4. Für die gefüllte Kalbsbrust Kalbsbrust innen und außen salzen und pfeffern. Die Tasche mit der restlichen Knödelmasse füllen, dabei etwas Platz lassen, da sich die Masse beim Garen ausdehnt. Öffnung der Tasche sorgfältig mit Küchengarn zunähen.

5. Öl im Bräter erhitzen. Kalbsbrust darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum in 4–5 Minuten hellbraun anbraten. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen. Morcheln, Lorbeer und Thymian zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 3 Stunden garen. Fleisch dabei immer wieder mit Bratensaft begießen. Nach 2 Stunden Garzeit Deckel entfernen und die Kalbsbrust offen zu Ende garen.

6. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Serviettenknödel in leicht siedendem Salzwasser 30 Minuten gar ziehen lassen.

7. Inzwischen für die Buttermöhren die Bundmöhren putzen, dabei ca. 1 cm Grün stehen lassen. Möhren schälen, dickere Möhren längs halbieren. Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Möhren darin bei starker Hitze 2 Minuten dünsten. Mit

Salz und 2 Prisen Zucker würzen. 5 El Wasser über die Möhren geben, abgezupfte Thymianblätter zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 10–12 Minuten dünsten.

8. Kalbsbrust aus dem Bräter nehmen und abgedeckt auf einer vorgewärmten Platte zurück in den ausgeschalteten Backofen stellen und warm halten. Den Schmorsud aus dem Bräter durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, kurz aufkochen, eventuell mit etwas Speisestärke binden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Kalbsbrust das Küchengarn entfernen. Fleisch in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden.

9. Serviettenknödel aus dem Wasser nehmen, etwas abtropfen lassen und auswickeln. Serviettenknödel In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Kalbsbrust, Möhren und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunden plus Garzeit 3 Stunden
PRO PORTION 65 g E, 38 g F, 84 g KH = 974 kcal (4080 kJ)



RESPEKT VOR DEM ALTER

Man will ja nicht Äpfel mit Trauben vergleichen, aber hier ziehen badischer Wein und normanischer Calvados ihre Kraft aus derselben Quelle: Reife. Beim 2013er Spätburgunder „Opus 69“ veredelt sie die saftige Kirschfrucht in Form von feinen Zartbitternoten, beim Apfelbrand zeigt sie sich im Bouquet aus Trockenfrüchten, Karamell und Vanille.

„Montarcy“, Calvados Vieux, 21,99 Euro, über www.spirituosen-wolf.de; Freiherr v. Gleichenstein, „Opus 69“ Spätburgunder 2013, 15 Euro, über www.gleichenstein.com

DESSERT

FOTO RECHTS

Calvados-Buttereis mit Estragon-Zucker und Blaubeerkompott

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

ESTRAGON-ZUCKER

- 8 Stiele Estragon
- 50 g Zucker

CALVADOS-BUTTEREIS

- 3 Eigelb (Kl. M) • 80 g Zucker
- 50 ml Calvados
- 150 ml Apfelsaft
- 120 g Butter (flüssig)
- 400 ml Schlagsahne

HASELNUSSEKKESE

- 100 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

- 80 g gemahlene Haselnüsse

- 60 g Zucker
- 80 g Butter

BLAUBEERKOMPOTT

- 50 g Zucker
- 150 ml Orangensaft
- 250 g Blaubeeren (ersatzweise TK-Blaubeeren)
- Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem: Eismaschine,

Twist-off-Glas, Eisportionierer

1. Am Vortag für den Estragon-Zucker Estragonblätter von den Stielen abzupfen und mit Zucker im Blitzhacker fein mixen. Zucker auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, im Backofen bei ca. 40 Grad (Gas/Umluft nicht empfehlenswert) bei leicht geöffneter Ofentür ca. 6 Stunden (oder über Nacht) trocknen (ersatzweise im Dörrgerät trocknen). Estragon-Zucker in ein Twist-off-Glas füllen, verschließen und beiseitestellen.

2. Inzwischen für das Calvados-Buttereis Eigelbe mit Zucker, Calvados und Apfelsaft im Schlagkessel über dem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, lauwarme flüssige Butter im dünnen Strahl vorsichtig unterrühren. Sämtig gebundene Masse abkühlen, aber nicht kalt werden lassen. Sahne steif schlagen und unterheben. In der Eismaschine 30 Minuten cremig-fest gefrieren lassen. Herausnehmen, im Gefrierfach mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

3. Für die Haselnusskekse alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Teig auf einem backblechgroßen Stück Backpapier mit leicht bemehltem Rollholz ca. 5 mm dünn ausrollen. Backpapier mit dem Teig auf ein Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Herausnehmen, auf dem Backblech abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke zerbrechen (siehe Tipp 1).

4. Für das Blaubeerkompott Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen und mit Orangensaft ablöschen. Blaubeeren zugeben und ca. 8 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

5. Am Tag danach vom Calvados-Buttereis mit dem Eisportionierer (oder Esslöffel) Nocken abstechen und mit Keksstücken, Blaubeerkompott und etwas Estragon-Zucker anrichten. Keks mit etwas Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Restlichen Estragon-Zucker separat dazu servieren (siehe Tipp 2).

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Trocken-, Gefrier- und Kühlzeiten mindestens 6 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 60 g F, 61 g KH = 850 kcal (3563 kJ)

Tipp 1 Haselnusskekse in einer Blechdose lagern.

Tipp 2 Restlichen Estragon-Zucker lagern; passt z.B. zu Erdbeeren.



DESSERT

Calvados-Buttereis mit Estragon-Zucker

Und zum Schluss platzt die Bombe:
buttriges Eis, ein süßer Hauch Anis
vom Zucker, mit nussigem Mürbeteig-
keks und Blaubeer-Fruchtkompott.

[Rezept links](#)



Am Herd mit

JENS RITTMAYER

An dieser Stelle verrät der Spitzenkoch sein „Rezept fürs Leben“. Warum einer, der als „Saucengott“ bekannt ist, ausgerechnet Camembert mit Tomatensauce gewählt hat, und was ihn kulinarisch sonst noch umtreibt



**Neue
Serie
1. Folge**

Der Saucenquell

Saucen sind die Meisterprüfung am Herd – das gilt selbst für erfahrene Profis.

So gesehen könnte man Jens Rittmeyer ruhig einen Großmeister nennen, manche bezeichnen ihn gar als „Saucengott“. Sein Repertoire an Jus, Fonds und Saucen ist vielfältig und intensiv im Geschmack, etwa seine Kreationen wie Heujus oder die vegane Schwarzsäig-Sauce. Nach Lehre und Stationen in Baden und im Rheinland kochte er acht Jahre lang an der portugiesischen Atlantikküste.

Dort, im „Restaurante São Gabriel“, bekam er als Küchenchef den ersten Stern.

Von 2017 an verantwortete der 45-Jährige die Gastronomie im „Navigare NSBhotel“ in Buxtehude bei Hamburg. Am 1. April 2021 wird er sich mit dem Restaurant „Rittmeyers Restaurant No 4“ in Buxtehude selbstständig machen.

Harburger Str. 47, 21614 Buxtehude, www.jens-rittmeye.de

„SHERRY HILFT IMMER“

Das ist nur einer von drei Saucen-Tipps, die uns Jens Rittmeyer gibt. Und warum er eine Bratwurst jederzeit Pulled Pork vorzieht, beantwortet er im »essen&trinken«-Fragebogen

HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Eigentlich beides, obwohl ich doch zur Pho tendiere. Ich habe acht Jahre lang ein Thai-Restaurant in Portugal an der Algarve geleitet, und daher mag ich die asiatische Küche doch ganz gern.

BRATWURST ODER PULLED PORK?

Thüringer Bratwurst mit Ausrufezeichen. Ich bin gebürtig aus Halle an der Saale, Thüringen ist nicht weit entfernt, und die original Thüringer Bratwürste sind durch nichts zu schlagen – auch nicht von leckerem Pulled Pork.

WELCHES KÜCHENUTENSIL NEHMEN SIE MIT AUF REISEN?

Eine Schürze vielleicht. Oder einen Montierbesen. Das ist ein spezieller Schneebesen, mit dem man Butter oder andere Fette in eine Sauce montieren, also einarbeiten kann.

EIGENER GARTEN ODER GEMÜSEHÄNDLER DES VERTRAUENS?

Beides. Den eigenen Garten kenne ich aus der Kindheit. Gemüsehändler sowieso. Noch besser aber wäre ein Gärtner oder Gemüsebauer. Als Koch versuche ich immer dort einzukaufen. Im Alten Land etwa bei Kerstin Hintz vom Biohof Ottolie. Oder bei Marko Seibold in Hennstedt bei Bremen, oder bei Marlies Palatini in Soltau. Das sind meine drei wichtigsten Erzeuger.

WELCHER TREND IST GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN?

Vegan oder vielmehr „Plant Based Food“. Ich glaube, das wird nicht nur bleiben, sondern mehr werden. Als Privatmensch ist es so: Ich esse sehr selten Fleisch, dann aber von hoher Qualität von Tieren, die artgerecht aufgewachsen sind. Fleisch sollte wieder mehr wertgeschätzt werden.

KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH....

...absolute Leidenschaft. An zweiter Stelle: kreativ sein zu können oder dürfen und zwar jeden Tag anders. Bei uns im Restaurant bieten wir ein Überraschungsmenü an. Wir fragen den Gast, ob er Allergien

oder Unverträglichkeiten hat, und legen dann los. Dabei richten wir uns auch nach unseren Produzenten. Aus dem, was sie da oder gerade geerntet haben, entwickeln wir das Menü. Und am Ende des Tages zählt für mich als Koch auch, meine Gäste glücklich zu machen.

IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2020? UND WARUM?

Das „Klinker“ in Hamburg. Zum einen, weil der Service extrem gut ist, dazu unfassbar sympathisch. Sehr gute Weine und eine verdammt leckere, entspannte Küche, die einfach nur Spaß macht.

VERRATEN SIE UNS IHRE DREI WICHTIGSTEN SAUCEN-GEHEIMNISSE?

Nehmen Sie stets gute Butter, etwa von der Meierei Horst in Horst, Schleswig-Holstein. Das gilt für helle und dunkle Saucen. Dann, bei dunklen Saucen, Sherry. In meinen Kochkursen erzähle ich immer: Sherry hilft immer. Wenn eine Sauce nicht ganz so gut gelungen ist, kann man einen neuen Ansatz, ähnlich einer Jus, mit Butter und Sherry kochen und die Sauce damit retten. Mein dritter Tipp ist frisch gepresster Knollensellerie-saft. Den verwende ich in vielen Saucen, denn er gibt eine geschmackliche Tiefe. Bei veganen Saucen arbeite ich viel mit frisch gepressten Säften, egal ob Knollensellerie, Möhre oder ein anderes Gemüse.

IHR LIEBLINGSGAST SOLLTE...

...sich bei uns überraschen lassen wollen. Wir haben demzufolge ganz viele Lieblingsgäste, weil sie eben so entspannt sind.

RIESLING ODER CHARDONNAY?

Beides. Ich glaube, jede Rebsorte hat ihre Berechtigung, genau wie jeder Küchenstil.

MINESTRONE ODER RAMEN?

Ganz klar Minestrone. Eine gut gemachte Minestrone gibt es ja leider kaum noch.

DER LETZTE SATZ

Der ist ganz einfach bei mir: Ohne Saucen kein Vergnügen. Darum gibt es bei allen meinen Gerichten viel, viel Sauce.

GEBACKENER CAMEMBERT MIT TOMATENSAUCE

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

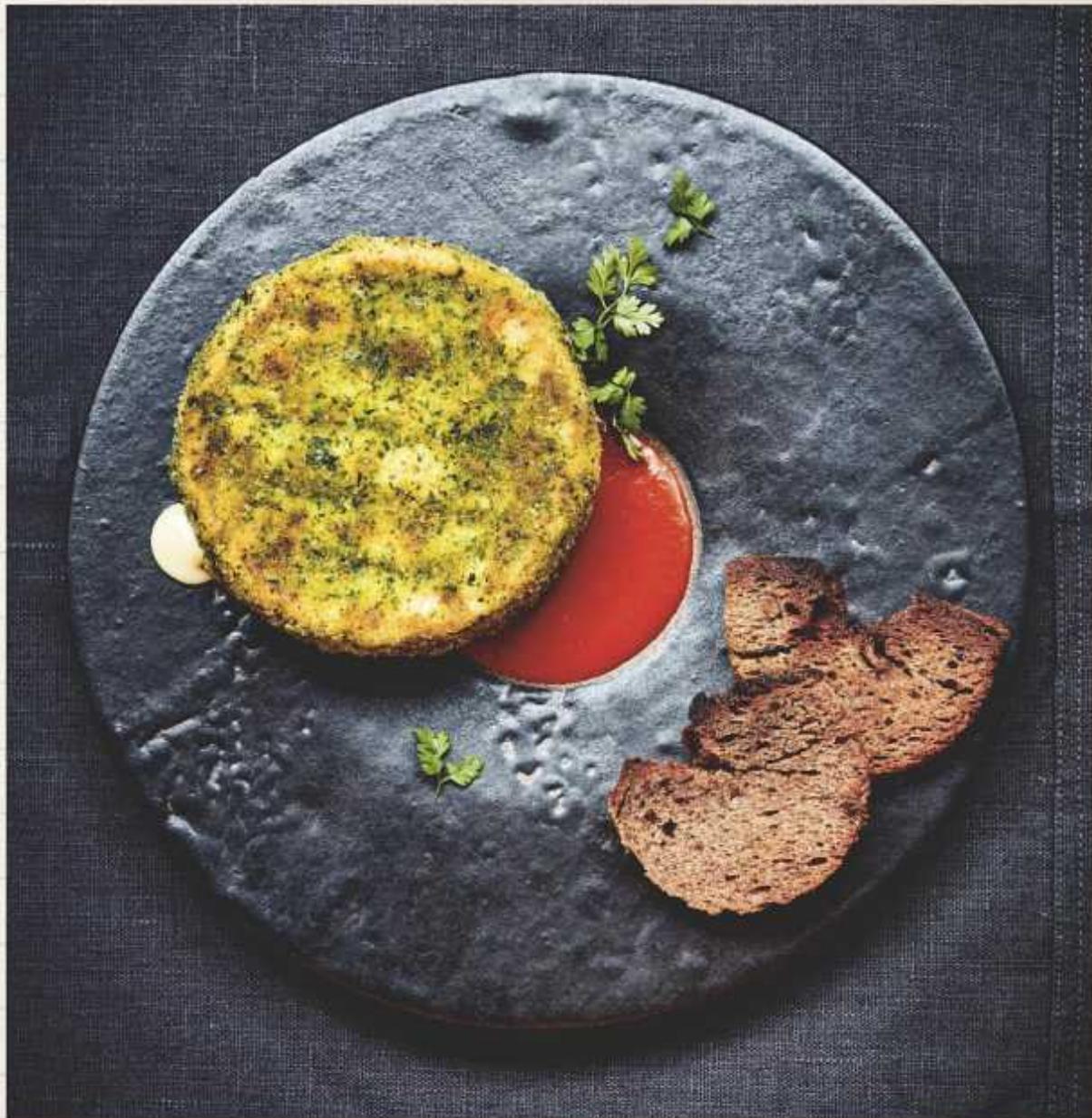
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 100 g Panko-Brösel (Asia-Laden)
- 200 g Semmelbrösel (frisch gerieben)
- 3 Eier (KI. L.)
- 4 El Mehl
- 4 reife Camemberts (à 125 g; nicht zu weich, aber definitiv nicht hart)
- 1 mittelgroße Zwiebel (80 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 200 ml sehr gutes Olivenöl (möglichst säurearm)
- 6 frische Lorbeerblätter
- 4 Kaffirlimettenblätter (Asia-Laden)
- 50 ml trockener Weißwein
- 70 ml frisch gepresster roter Paprika- saft (1 entsaftete rote Paprika ergibt ca. 150 ml)
- Saft von 1 Limette
- 1 kg geschälte Tomaten (aus der Dose; z.B. Pomodori pelati di San Marzano; z.B. über www.viani.de)
- 250 ml Rinderfond (ersatzweise Gemüse- oder Geflügelfond)
- 1–2 Piri-Piri-Chilischoten (ersatzweise andere scharfe rote Chilischoten)
- 1–2 El Rohrohrzucker (ersatzweise Agavendicksaft)
- 30 g Butter
- mildes geräuchertes Paprikapulver
- Luisenhaller Tiefsalz (z.B. über www.dinsesculinarium.de; ersatzweise Meer- oder Steinsalz)
- Pemba-Pfeffer (z.B. über www.roots-natural.com)
- etwas Maisstärke
- 4 El Sonnenblumenöl
- 4 Scheiben Sauerteigbrot

1. Für die Camemberts Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und mit Panko- und Semmelbröseln im Blitzhacker fein zerkleinern. Paniermischung in eine Schüssel geben.
2. Eier in einer Schale mit der Gabel ganz leicht verquirlen. Mehl und Paniermischung in je 1 Schale geben. Camemberts erst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und anschließend in der Paniermischung wenden, leicht andrücken (nicht anpressen!) und auf einen Teller legen.
3. Für die Sauce Zwiebel in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. 100 ml Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebel, Ingwer, Lorbeer und Limettenblättern bei mittlerer Hitze goldgelb braten.
4. Mit Weißwein ablöschen und fast komplett einkochen lassen. Mit Paprikasaft, Limettensaft, geschälten Tomaten und Fond auffüllen. Chilischoten waschen, entkernen. Chili, Zucker und restliches Olivenöl zugeben.
5. Die Sauce bei milder Hitze 2–3 Stunden offen leise kochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Butter unterrühren.
6. Sauce mit 2–3 Prisen Paprikapulver, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer herhaft abschmecken und ganz leicht mit sehr wenig in Wasser angerührter Maisstärke binden. Sauce aufkochen.
7. Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Camemberts bei kleiner Hitze darin von beiden Seiten 4–5 Minuten hellbraun braten. Käse und Sauce wie auf dem Foto rechts anrichten. Dazu geröstetes Sauerteigbrot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeit 2–3 Stunden
PRO PORTION 39 g E, 96 g F, 79 g KH = 1397 kcal (5848 kJ)

„Gebackener Camembert war das erste Gericht, das ich als kleiner Junge mit meiner Mama kochen durfte. Der Anfang meiner Kochleidenschaft. Im Laufe der Jahre habe ich es immer mehr verfeinert.“

Jens Rittmeyer

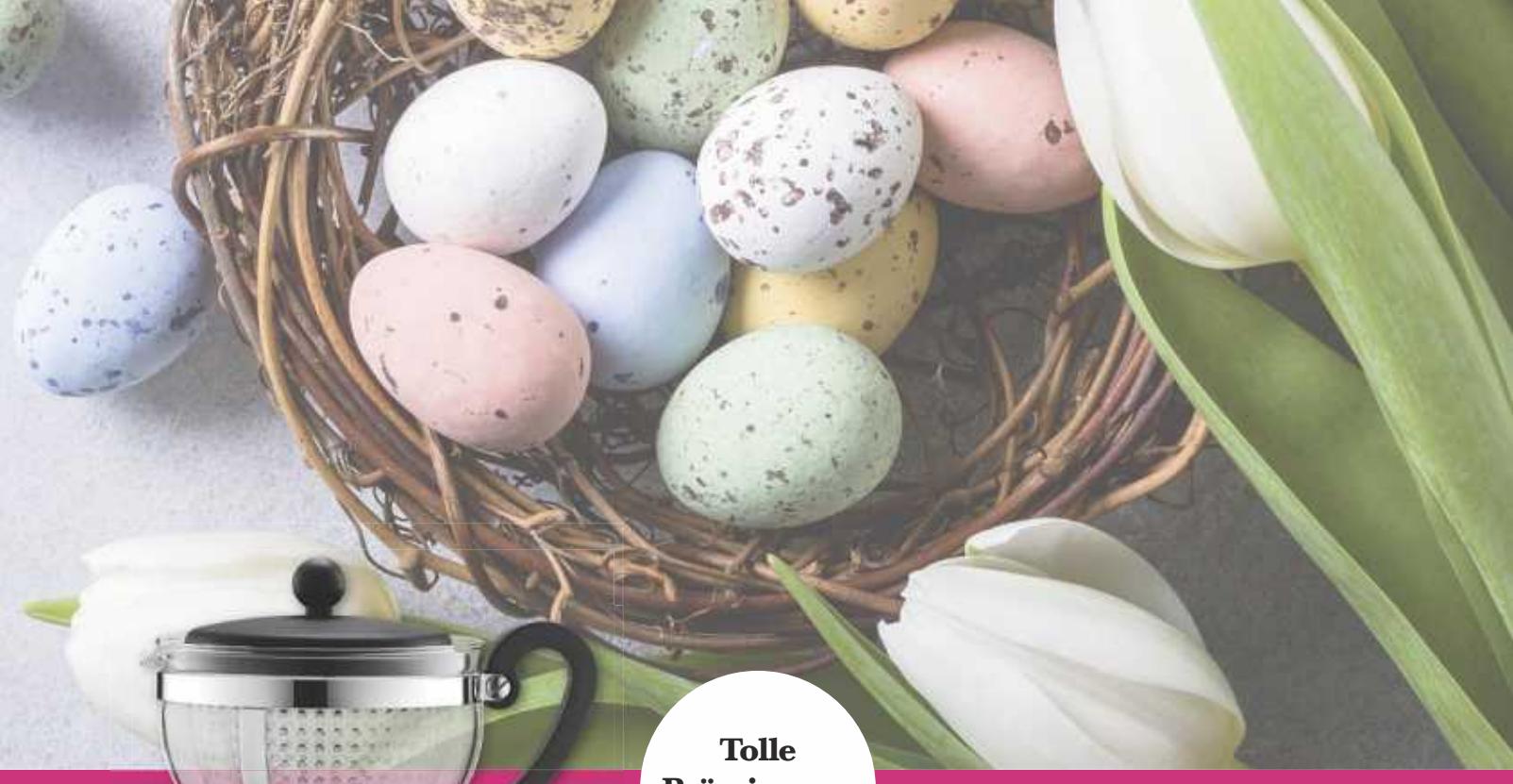


Statt mit Preiselbeeren serviert
Rittmeyer zu seinem Käse eine
gut eingekochte Tomatensauce –
und geröstetes Sauerteigbrot



Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

»essen & trinken« bringt Ihnen oder einer Person Ihrer Wahl ganz einfach und bequem Genuss-Trends, köstliche Rezepte und viele wertvolle Tipps ins Haus. Verleihen Sie jedem Anlass eine feierliche Note.



**Tolle
Prämien zur
Wahl!**



1.



2.



3.

1. Bodum CHAMBORD 1l: Teebereiter im klassischen Design und einfacher Handhabung. **2. 35 € Douglas Gutschein:** Verwöhnen Sie sich mit einem Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl. **3. Einmachset in Geschenkbox:** Ideal für selbst gemachte Marmeladen, Chutneys und Saucen. Mit verschließbaren Gläsern, originellen Dekostoffen und passenden Bändern und personalisierbaren Etikettvor- drucken.

Ja,

ich freue mich auf diese Vorteile von »essen & trinken«

- **Frisch auf den Tisch:** Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten
- **Inspiration für jeden Anlass:** Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen
- **Günstig: 12 Ausgaben zum Selbstlesen oder Verschenken** für 58,80€ und eine Prämie

Jetzt bestellen!



0 25 01/8 01 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 0260024 (selbstlesen) oder 20626027 (verschenken)



www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo

Unter **www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo** können Sie >essen & trinken< auch verschenken und erhalten eine Prämie.

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster. E-Mail: service@vg-dmm.de, Tel. 02501 8014379. Alle Preise sind Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo

Die Kunst der Anpassung

Hack ist Fleisch in seiner flexibelsten Form. Es lässt sich bereitwillig kneten, rollen oder drücken, schlüpft freudig in verschiedenste Hüllen und nimmt es mit jeder Art von Gewürzen auf. Ein Lob in vier Rezepten

**Cuban Sandwich
Burger mit
mariniertem Gemüse**

Hack kennt den Trend: Gebratene Zwiebeln und knackige Gemüestreifen umrahmen die saftigen Patties im selbst gebackenen kubanischen Weißbrot. **Rezept Seite 98**

Köfte-Spieße mit Safran-Couscous

Hack ist weltoffen: Kreuzkümmel und Raz el Hanout schicken Fleisch und Couscous auf eine Orientreise. Der Auberginen-Joghurt-Dip schließt sich da gern an. **Rezept Seite 100**



Foto Seite 96

Cuban Sandwich Burger mit mariniertem Gemüse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4–8 Portionen

PAN CUBANO (KUBANISCHE WEISSBROTE)

- 750 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Pk. Trockenhefe
- 2 El Zucker
- 10 g Salz
- 100 g Schweineschmalz (weich)

MARINIERTES GEMÜSE

- 200 g Möhren
- 200 g Rettich

- 1 Stiel glatte Petersilie
- 4 El Weißweinessig
- Zucker
- Salz

PATTIES UND ZWIEBELN

- 600 g gemischtes Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 4 rote Zwiebeln (à 80 g)
- 6 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 4 Scheiben Bergkäse (à 20 g)

1. Für die Weißbrote Mehl, Hefe, Zucker und Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. 380 ml lauwarmes Wasser zufügen, mit dem Knethaken kurz einarbeiten. Schmalz zugeben und alles 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

2. Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen gut durchkneten, zur Kugel formen, wieder in die Schüssel geben. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

3. Inzwischen für das marinierte Gemüse Möhren und Rettich schälen und längs in 1 mm dicke Scheiben hobeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. In einer Schale Essig mit 2 El Wasser, 1 Tl Zucker und etwas Salz verrühren. Gemüse und Petersilie zugeben, vorsichtig mischen und beiseitestellen.

4. Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen. Teigstücke jeweils zu Kugeln formen, diese zu länglichen Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft 190 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen. Brote auf einem Gitter abkühlen lassen.

5. Für die Patties Hack mit Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Patties (à 75 g) formen und beiseitestellen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.

6. Brote waagerecht halbieren, auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze kurz anrösten, herausnehmen. 2 El Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze braun braten, beiseitestellen.

7. Für die Patties Käsescheiben halbieren. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Patties darin von jeder Seite 3 Minuten braten. Nach dem Wenden mit je $\frac{1}{2}$ Scheibe Käse belegen, Käse schmelzen lassen.

8. Unterseiten der kubanischen Weißbrote mit je $\frac{1}{4}$ der Zwiebeln, je 2 Patties und je $\frac{1}{4}$ des marinierten Gemüses belegen. Die Oberseiten darauflegen, eventuell quer halbieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 27 g E, 36 g F, 77 g KH = 761 kcal (3184 kJ)

Foto rechts

Grüne Maultaschen mit Ofenschalotten und Knoblauchschaum

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

MAULTASCHEN

- 100 g Grüne-Sauce-Kräuter (ersatzweise gemischte Kräuter, z.B. glatte Petersilie, Kerbel, Dill, Schnittlauch, Estragon)
- 6 Eier (Kl. M)
- 400 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 80 g Möhren
- 40 g Knollensellerie
- 20 g Butter
- 300 g Kalbshack
- 2 El Semmelbrösel
- Salz • Pfeffer
- 1 kleiner Bund Kerbel

OFENSCHALOTTEN

- 8 mittelgroße Schalotten (à ca. 30 g)
- 100 g Butter (weich; in kleinen Stücken)
- 50 ml weißer Portwein
- Salz
- Zucker

KNOBLAUCHSCHAUM

- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Milch (möglichst 3,8% Fett)
- 20 g Butter (kalt; in Flöckchen)

Außerdem: kleine Auflaufform, Nudelmaschine

1. Für die Maultaschen Kräuter waschen, gut trocken schleudern und je nach Sorte verlesen oder die Blätter von den Stielen zupfen. Mit 4 Eiern in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Mehl in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln, 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen für die Füllung Möhren und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Gemüsewürfel darin 3 Minuten dünsten, etwas abkühlen lassen. Mit Hack, 1 Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer gut verkneten.

3. Für die Ofenschalotten Schalotten schälen, längs halbieren und in einer kleinen Auflaufform mit Butter, Portwein, je 1 Prise Salz und Zucker mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen.

4. Für die Maultaschen Nudelteig in 4 Stücke teilen, jeweils etwas flach drücken. 3 Stücke mit Klarsichtfolie abdecken. Restliches Teigstück leicht bemehlen und mehrmals durch die glatte Walze der Nudelmaschine bis Stufe 6 drehen. $\frac{1}{4}$ der Füllung der Länge nach in einem breiten Streifen mittig auf der Teigbahn verteilen. Restliches Ei verquirlen, Teigränder dünn damit bestreichen. Teig über die Füllung schlagen, Füllung dabei leicht flach drücken und Teigränder gut zusammendrücken. Gefüllten Teigstrang alle ca. 7 cm mit dem Stiel eines Holzlöffels eindrücken und an dieser Stelle mit einem Messer trennen. Schnittenden gut zusammendrücken. Maultaschen bis zur Verwendung auf ein mit Mehl bestäubtes Geschirrtuch legen. Restlichen Teig mit restlicher Füllung ebenso verarbeiten.

5. In einem breiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Maultaschen hineingeben und 10 Minuten gar ziehen (nicht sprudelnd kochen) lassen.

6. Inzwischen für den Knoblauchschaum die geschälten Knoblauchzehen leicht andrücken. Mit der Brühe in einem kleinen

Grüne Maultaschen mit Ofenschalotten

Hack ist heimatverbunden: Ihre appetitliche Farbe haben die herhaft gefüllten schwäbischen Nudeltaschen von fein pürierten Kräutern. Ein buttriger Knoblauchschaum umschmeichelt sie. **Rezept links**



Topf aufkochen und 10 Minuten leise kochen. Knoblauchsud durch ein Sieb in eine kleine Sauteuse gießen und warm stellen.

7. Maultaschen mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Durchschlag abtropfen lassen. Schalotten aus der Form nehmen, im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Bratfett (aus der Form) in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Maultaschen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun anbraten.

8. Knoblauchsud kurz aufkochen, Milch zugeben, Topf von der Herdplatte ziehen. Kalte Butter nach und nach mit dem Schneidstab untermixen, dabei aufschäumen. Maultaschen mit Ofenschalotten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Knoblauchschaum beträufeln, mit abgezupften Kerbelblättchen bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1: 30 Stunden

PRO PORTION 37 g E, 43 g F, 90 g KH = 927 kcal (3888 kJ)

„Der Knoblauchschaum kann auch mit einem Milchaufschäumer aufgeschlagen werden.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 97

Kofte-Spieße mit Safran-Couscous und Auberginen-Dip

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

AUBERGINEN-DIP

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- 2 El Olivenöl
- 100 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 100 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 4 Stiele glatte Petersilie

HACKSPIESSE UND PAPRIKA

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 El Olivenöl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- 3 El Semmelbrösel
- 1 El Backpulver

- ½ Tl Chiliflocken
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- Salz • Pfeffer
- 2 rote Spitzpaprika (250 g)

COUSCOUS UND GARNITUR

- 1 Möhre (100 g)
 - 1 Zwiebel (60 g)
 - 2 El Olivenöl
 - 300 ml Orangensaft
 - 1 Msp. gemahlener Safran
 - ½ Tl Raz el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
 - Salz • Pfeffer
 - 200 g Couscous
 - 8 zarte Stiele glatte Petersilie
 - 1 Tl Chilifäden (z.B. über Altes Gewürzamt)
- Außerdem: 8 Metallspieße (ca. 20 cm Länge), große Grillpfanne

1. Für den Auberginen-Dip Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Aubergine waschen, putzen und in 5 mm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten dünsten. Fond zugeben und vollständig einkochen lassen. Auberginenmischung mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen und mit dem Joghurt verrühren. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. ¼ der Petersilie unter den Dip rühren. Dip in eine Schale füllen und mit restlicher Petersilie bestreuen. Abgedeckt beiseitestellen.

2. Für die Hackspieße Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 2 El Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Hack mit Zwiebelmischung, Petersilie, Ei, Semmelbröseln, Backpulver, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gut verkneten. Hackmasse in 8 Portionen teilen, jede Portion mit leicht geölten Händen länglich um einen Metallspieß formen und gut festdrücken. Spieße auf eine Platte geben, mit Klarsichtfolie abdecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

3. Spitzpaprika putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. In mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.

4. Für den Couscous Möhre schälen. Möhre und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Orangensaft, Safran und Raz el Hanout zugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Couscous unterrühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

5. Inzwischen für die Hackspieße eine große Grillpfanne dünn mit 1 El Olivenöl einpinseln und Spieße darin bei mittlerer Hitze rundum 8–10 Minuten braten.

6. Für die Paprika restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und Spitzpaprika darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Spitzpaprika und Hackspießen in Schalen anrichten. Mit abgezupften Petersilienblättern und Chilifäden bestreuen und mit dem Auberginen-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 37 g E, 44 g F, 56 g KH = 802 kcal (3365 kJ)

„Couscous und Spieße eignen sich sehr gut für ein Buffet, denn sie schmecken sowohl warm als auch kalt.“

»e&t«-Profi-Tipp

Foto rechts

Kalbsfrikadellen mit Homemad-Pommes und Champagner-Mayonnaise

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

POMMES FRITES

- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1,5 l Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
- Salz

MAYONNAISE

- 1 Eigelb (KI. M)
- 140 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1–2 El Champagner-Essig (z.B. über www.genusshandwerker.de)
- Salz
- Zucker

FRIKADELLEN UND GARNITUR

- 1 Scheibe Toast
 - 2 Stiele glatte Petersilie
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 2 Stiele Thymian
 - 2 Knoblauchzehen
 - 500 g Kalbshackfleisch
 - fein abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
 - fein abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Orange
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 1–2 Tl Rosa Beeren
- Außerdem: Fritteuse, Küchenthermometer, ofenfeste Grillpfanne (ersatzweise ofenfeste Pfanne)

1. Für die Pommes frites Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in 1–1,5 cm dicke Stifte schneiden, in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen für die Mayonnaise in einer Schüssel Eigelb mit dem Schneebesen verrühren. Öl erst tropfenweise, dann langsam in einem dünnen Strahl zugießen und unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mayonnaise mit Champagner-Essig, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken und kalt stellen.

3. Für die Frikadellen Toast in kaltem Wasser einweichen. Petersilienblätter, Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen und fein hacken bzw. schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden.

4. Brot gut ausdrücken und mit Hack, Kräutern, Knoblauch, Zitronen- und



Kalbsfrikadellen mit Homemad-Pommes

Hack mag starke Partner: Fein abgeriebene Zitrusschale und mediterrane Kräuter bereichern die Buletten. Zum Eintunken der knusprigen Kartoffelstäbchen steht eine samtige Mayo bereit, abgeschmeckt mit Champagner-Essig. [Rezept links](#)



Orangenschale gut verkneten. Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen daraus 8 Frikadellen formen, diese auf einen flachen Teller legen und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

5. Für die Pommes frites Kartoffelstifte in einen Durchschlag abgießen, gut abtropfen lassen. Mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen. Öl in einer Fritteuse auf 140 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), Kartoffelstifte darin in 2 Portionen jeweils 3–5 Minuten vorgaren, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Öltemperatur auf 170 Grad erhöhen.

6. Für die Frikadellen eine ofenfeste Grillpfanne mit Öl einpinseln und erhitzen (ersatzweise Öl in einer ofenfesten

Pfanne erhitzen). Frikadellen darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten fertig garen.

7. Inzwischen Pommes frites im 170 Grad heißen Öl in 2 Portionen jeweils 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Frikadellen mit Pommes frites auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln und grob zerdrückten Rosa Beeren bestreuen und mit der Mayonnaise sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 30 g E, 68 g F, 36 g KH = 912 kcal (3825 kJ)

FREISTIL

Eigentlich war sich unser Autor sicher, in Tallinn und Umgebung auf russische Einflüsse zu stoßen. Stattdessen überraschten ihn die besten Köche des Landes mit ihrem ganz eigenen Ansatz. Eine kulinarische Spurensuche, die viel über die Geschichte Estlands verrät und zeigt, wie kreativ die junge Garde damit umgeht

TEXT FERDINAND DYCK FOTOS GULLIVER THEIS

Historisches Pflaster:
Die Altstadt von
Tallinn wurde
mustergültig
restauriert und ist
trotzdem auf
sympathische
Art modern und
gemütlich

Im Restaurant
„Moon“ erstrahlt der
russische Borschtsch
im neuen Glanz: kalt
serviert mit frischen
Kräutern on top





1

1 Im Kern modern: Auf dem ehemaligen Fabrikgelände Pöhjala tehen eröffnen Gastronomen nach und nach Restaurants und Cafés **2+3** Darunter Eva Körvas und ihr Freund Kenneth Karjane, die in ihrer Bäckerei „Karjase sai“ Köstlichkeiten wie die mit Kardamom gewürzte Apfel-Pastete backen



3

2

4+5 Für die Bäckereibesitzer (oben) sind Croissants eine Herzensangelegenheit, das traditionelle estnische Schwarzbrot sowieso



4



5





Sitz für Kreative: Außer zum Kaffee schauen Anwohner und Künstler, die auf dem Industriegelände Ateliers haben, im „Karjase sai“ gern auf ein Stück Kuchen vorbei

G

Ganz zum Schluss – ein paar Stunden, bevor der Flieger zurück nach Deutschland geht – wird die Sache doch noch rund. Halbwegs zumindest. Im Hinterhof des „Moon“, eines Restaurants am Hafen von Tallinn, wo die Fähren nach St. Petersburg und Helsinki ablegen, serviert uns die Kellnerin Borschtsch, sibirische Teigtaschen, Hühnchen Kiew, marinierte Pilze und Maränenrogen auf Buchweizen-Blinis. Klassiker der russischen Küche also. Völlig normal, sollte man meinen, in Estland. Einem Land, das 47 Jahre lang Teil der Sowjetunion war. Doch so einfach ist es nicht. Der letzte Restaurantbesuch unserer Reise ist der erste, bei dem wir überhaupt einen russischen Einfluss auf unseren Tellern erkennen können. Und wen wir auch gebeten hatten, uns dieses Mysterium der kulinarischen Identität Estlands zu klären, die Reaktion war jedes Mal die gleiche: Erstaunen. „Russische Einflüsse?“, fragte Peeter Pihel, einer der angesagtesten Köche Tallinns, überrascht. „Nein, die spielen bei mir keine Rolle.“ Es klang, als hätte er über die Sache noch gar nicht recht nachgedacht. Doch auch jetzt müssen wir uns vorerst gedulden. Der Chefkoch des „Moon“, Roman Zaštšerinski, hat heute seinen freien Tag. Wir notieren uns seinen Kontakt und greifen zum Abschluss noch einmal in den Brotkorb, wo jeder in Estland in geschmacklichen Fragen immer ein wenig Orientierung findet. Auf die kompakten, nach Nuss und Getreide duftenden Scheiben darin können sich nämlich alle einigen.

Unsere eindrücklichste Begegnung mit einem estnischen Schwarzbrot hatten wir gleich zu Beginn unserer Reise, im „Karjase sai“, einer kleinen Bäckerei auf dem Gelände von Põhjala tehas, einer alten Gummifabrik in einem ehemaligen Industriegebiet im Nordwesten Tallinns. „Das Roggenbrot ist das einzige Produkt, an dessen Rezept ich seit mehr als einem Jahr nichts mehr verändert habe“, sagt Kenneth Karjane, ein ausgebildeter Koch, der sich das Bäckerhandwerk selbst beigebracht hat. Und das wolle etwas heißen, meint Eva Körvas, seine Partnerin, die sich ums Geschäftliche und um die Gäste kümmert. Normalerweise wolle ihr Freund schon alle Rezepte verbrennen und neu erfinden, wenn ein Guest nur die Ecke eines Croissants auf dem Teller liegen lässt. Zum Glück kommt das nicht so häufig vor. Kein Wunder, bei all den Köstlichkeiten. Den Apfel-Pasteten mit Kardamom und gemahlenem Pfeffer, deren Apfelsaft-Füllung Kenneth zu glänzender Süße einkochen lässt. Der Croissant-Schnecke namens „Tosca“, gefüllt mit Marzipancreme und Nüssen, die mit weichem Karamell im Ofen gebacken werden. Es ist eine unerwartete Pâtisserie-Offenbarung – zumindest für alle, die mit Estland außer Hammerwurf und der großen Geopolitik wenig zu verbinden wissen. Verblüffend auch, wie westlich und großstädtisch die Sache wirkt. Vintage-Rennräder lehnen an der Mauer. Das Design des Cafés klar und modern, aus Glas und Holz, wie aus einer Tourismus-Broschüre Kopenhagens oder Stockholms gefallen.



Gemeinschaftsgarten samt Gewächshaus gehören zum Wohnkonzept der hippen Tallinner, die auf dem Pöhjala-tehas-Gelände leben

Land-Art: Auch für Hühner, einen neugierigen Dackel und gewagte Kunstobjekte bietet das Gelände Pöhjala tehas genügend Platz



Skandinavien ist ohnehin so etwas wie die Blaupause der jüngeren kulinarischen Bewegung Estlands. Fast alle Köche und Gastronomen, die wir treffen, orientieren sich an den Ländern auf der anderen Seite des finnischen Meerbusens, und sie machen kein Geheimnis daraus. Kenneth und Eva etwa hatten mal ein paar Wochen in Kopenhagen gewohnt. Als sie zurückkamen, vermissten sie Croissants, guten Kaffee, den Start in den Tag in einem schönen Café. Damals kamen sie auf die Idee, eine Bäckerei zu eröffnen. „Als wir anfingen, war ich mir nicht sicher, ob es bei uns genügend Hipster gibt, damit sich so ein Café rentiert“, sagt Kenneth, der Bäcker, und lacht. Dann schauten aber zum Glück auch ältere Menschen vorbei,

die sich samstags einen guten Kaffee gönnen und das Schwarzbrot für die Woche mitnahmen. Hanfsamen, Malz und ausschließlich Roggenmehl knetet der 27-Jährige zum Teig, den er dann mit Sauerteigkulturen besonders lange gehen lässt. Ein reiches, satt und glücklich machendes Brot kommt dabei heraus, das man sich auch gut in den Koffer packen kann, denn es bleibt locker eine Woche frisch, im Kühlenschrank länger. „Die Erwartung der Menschen in Tallinn an ihr Essen hat sich gewandelt“, sagt Eva. So erklärt sie sich ihren Erfolg heute. „Sie wünschen sich handwerklich und lokal produzierte Lebensmittel, frisch und gern in Bio-Qualität“. Ein bisschen so, wie im Rest Europas also. In einem Land, wo der Wandel seit über 1000 Jahren Programm ist, könnte der Satz aber eine besondere Bedeutung haben.

Seit dem Mittelalter war Tallinn aufgrund seiner strategischen Position an der östlichen Ostsee ein umkämpfter Ort. Neben den deutschen Händlern und Ritterorden, die hier über Jahrhunderte weite Teile des Handwerks und der städtischen Ordnung bestimmten, herrschten auch Dänen, Schweden und Russen. Zeugnisse dieser bewegten Geschichte findet man beim Bummel durch die malerischen Altstadtgassen an jeder Ecke. Die neun Kanonenkugeln etwa, die seit 450 Jahren im Gemäuer des „Kiek in de Kök“ stecken. Eines Wehrturms, dessen niederdeutscher Name beschreibt, dass sich vom Turm aus auch gut ausspähen ließ, was die Menschen in den Küchen der Stadthäuser drum herum so trieben. Oder natürlich den Dom mit seinen Gräbern deutscher Kreuzritter und Adeliger. Nur die mittelalterlichen Restaurants sind eine Erfindung der Tourismusindustrie. Aufregend wird es in Tallinn eh an jenen



Das „Fotografiska“ stellt Werke weltberühmter Fotografen und Fotografinnen aus, im Museums-Restaurant zeigen Köche ihr Können in der offenen Küche

Orten, deren Faszination sich aus der jüngeren Geschichte speist. Von alter hansestädtischer Blüte über sowjetische Stagnation zu verwitterter postmoderner Architektur und zivilgesellschaftlichem Aufbruch. Und aus den Brüchen, die diese Mischung mit sich bringt.

Auf dem Gelände der verlassene Gummifabrik etwa reihen sich Backsteingebäude vom Anfang des 20. Jahrhunderts aneinander. Anfangs beherbergten deren riesige Hallen noch eine Werft für Handelsschiffe, später wurde hier eine der hochwertigsten Gummimischungen Europas angerührt. Als nach dem Zweiten Weltkrieg die Sowjets das Kommando übernahmen, produzierten sie Stiefel, Reifen und Schläuche – in großer Stückzahl, aber überschaubarer Qualität. Das Projekt „Pöhjala tehas“ will die alte Industrieanlage nun in eine urbane Oase verwandeln. 30 Jahre nach der Unabhängigkeit Estlands, als viele Russen Tallinn verließen, stehen bereits die ersten Passivhäuser auf dem Rasen, dahinter ein Nachbarschaftsgarten, in dem Gemüse angebaut wird, auf einer eingezäunten Wiese laufen Hühner. Die Industrieruinen sollen bald zu Design-Werkstätten, Ausstellungsräumen und Wohnungen umgewandelt werden, auf den Dächern soll Gemüse wachsen. Es ist ein gewaltiges Projekt.

Die Entwicklung Tallinns hat auch viel mit der neuen marktwirtschaftlichen Ordnung zu tun. Wie kaum ein anderes Land Osteuropas adaptierte Estland seit den 1990er-Jahren die Maxime von niedrigen Steuern und schlankem Staat. Gentrifizierung inbegriffen. In der „Pöhjala Brauerei“ im Hafenviertel Noblessner, einer der wichtigsten Craft-Beer-Adressen Europas, lassen sich mittlerweile Bier-Liebhaber aus aller Welt erstklassige Ales und Porter schmecken. Die Menschen, die hier früher lebten, können sich in derart erschlossenen Ecken Tallinns allerdings schon länger keine Wohnungen mehr leisten.



1

1+2 Eine Schippe Nachhaltigkeit: Peeter Pihel, Chefkoch im „Restaurant Fotografiska“ lässt Küchenabfälle im Mini-Bioreaktor zu Humus verwandeln **3** Seine Gerichte sind regional geprägt. Die Vorspeise Ostseehecht mit knallgrüner Apfelsauce ist ein köstlicher Beweis seiner Kochkunst



2



3

KULINARISCHE ÜBERRASCHUNGEN AUS HEIMISCHEN ZUTATEN

Seine in Humus gebackene Zwiebel füllt Peeter Pihel im „Fotografiska Restaurant“ mit Kohl und Pilzen, setzt eine Mousse aus Kartoffeln darauf und toppt mit knusprigen Topinambur-Chips



Nur 25 Gehminuten südlich des Hafens, in Sichtweite der alten Stadtmauer, lässt sich erahnen, wie es auch auf dem Gelände der Gummifabrik in ein paar Jahren ausschauen könnte. Der Telliskivi-Kiez war ebenfalls eine Industriebrache. Heute beherbergt er mehr als 100 Start-ups, Vereine und Unternehmen der Kreativwirtschaft. Über 500 Ausstellungen und Kulturveranstaltungen finden hier jährlich statt. Es gibt einen Skatelpark, riesige Graffiti zieren die Backsteinwände, am Wochenende schicken DJs spätabends lounge Beats durch die Fußgängerzone. Erstklassig frühstücken oder brunchen kann man hier, es gibt Wein- und Bier-Bars und eine Schokoladenmanufaktur.

Noch aufregender wird es kulinarisch allerdings im obersten Stock eines futuristischen Klotzes in Rot und Schwarz. Das „Fotografiska“ ist eine Mischung aus Ausstellungshaus und Begegnungsort. Das Konzept stammt aus Stockholm. Auch Peeter Pihel, der Koch, der im Restaurant mit angeschlossener Dachterrasse gerade die vielleicht aufregendste Küche Tallinns serviert, kochte früher in Schweden. Im „Fäviken“, einem abgelegenen Zwei-Sterne-Restaurant mit radikalem New-Nordic-Cuisine-Ansatz. „Wir waren in der Mitte vom Nichts“, sagt Pihel, „und standen ständig unter Druck, aus den wenigen verfügbaren Zutaten das Beste zu machen.“ Auf der Restaurant-Terrasse summen Bienen um ihren Stock. Außer deren Honig soll bald auch der Großteil des Gemüses, das man drinnen serviert bekommt, vom Dach stammen, aus einem Rooftop Garden.

Das „Fotografiska Restaurant“ folgt einem modernen gastronomischen Konzept mit Fokus auf Saisonalität und Zero Waste – die komplette Vermeidung von Müll. Papierküchentücher sind genauso tabu wie Plastikfolie. Alle Küchenabfälle kommen in einen Bioreaktor im Erdgeschoss. Innerhalb von 24 Stunden werden sie darin zu Humus, der auf den Beeten auf dem Dach oder den Feldern der Bauern ausgebracht wird, die das Restaurant mit Gemüse, Fleisch, Eiern und Milchprodukten beliefern. Die kulinarische Konzentration dieser Philosophie wiederum kann man bestellen, als in Kompost gebackene Zwiebel. Diese wird, verpackt im Humus aus dem Reaktor, im Ofen nur halb gegart, die inneren Schalen zu kleinen Booten geformt und mit Pilzen und Kohl gefüllt. Überraschende Wucht verleiht dem Ganzen eine Mousse aus Kartoffeln, geräucherter Butter und einer intensiven (Umami-tiefe) Gemüsebrühe. Mit den knusprigen Topinambur-Chips, die über die Zwiebeln gestreut werden, ergibt das einen auch sensorisch aufregenden Teller. „Für mich muss alles, wirklich alles an einem Gericht eine Funktion haben“, sagt Pihel. „Mit Pinzetten Zutaten hübsch auf einem Teller zu verteilen, nur weil das nett aussieht, bringt nichts.“ Das ist eine erfrischende Philosophie gehobener Küche. Das Schöne an der Sache: Der Anspruch des Chefs spiegelt sich tatsächlich in jedem Gericht wider. In der Creme aus in Portwein und Cognac zu fleischigen Aromen geschmorten Kichererbsen und schwarzen Bohnen, die zum Brot gereicht wird. Im kristallklar konstruierten Zweiklang aus zarter Königskrabbe und Kräuter-Gazpacho. Dem Seehecht mit Apfel und einem Schlag frischer Zitrussäure. Es ist ein minimalistisch inszeniertes, perfekt balanciertes Fine-Dining-Erlebnis, das – auch



1



2



3

1 An der Quelle sitzen die Besucher der Taverne von Altja, einer Fischeriedlung rund eine Stunde Autofahrt von Tallinn entfernt **2** Bei gutem Wetter wird fangfrische Scholle draußen serviert **3** Mit Glück ist einer der Fischer an Land und lässt sich beim Flicken der Netze zuschauen

Ein Fischer geht
mit seinem Fang in
Altja an Land





**DER NAME LAHEMAA BEDEUTET
„LAND DER VIELEN BUCHTEN“.
UND DAMIT IST SCHON
VIEL ÜBER ESTLANDS GRÖSSTEN
NATIONALPARK GESAGT**



1

1 In Holzfässern lagern die hochgelobten Craft-Biere der Brauerei „Põhjala“, die bis in die USA exportiert werden **2+3** Kreative Kochideen liefert der amerikanische Chefkoch Michael Holman, der im Brauerei-Restaurant „Tap Room“ eine exzellente texanische BBQ-Küche servieren lässt



2



3



Straßenkunst im Telliskivi, dem Vorzeigequartier im Herzen Tallinns

was Service und Weinbegleitung angeht – keinen internationalen Vergleich scheuen muss. Bei der Frage nach der Identität der modernen estnischen Küche hilft es trotzdem nur bedingt weiter. Er erinnere sich zwar gut an die Gerichte seiner Kindheit zu Zeiten der Sowjetunion, etwa an den allgegenwärtigen Borschtsch, sagt Pihel mit einem Lächeln im Gesicht. Er glaube aber nicht, dass man moderne Spitzenküche auf regionale Prägungen reduzieren könne. Vielleicht finden wir die ja in der Provinz.

Am nächsten Morgen verlassen wir Tallinn Richtung Nordosten und bekommen erstmals einen Eindruck davon, wie sehr die sowjetische Vergangenheit Teile des Landes noch immer prägt. In den tristen Hochhäusern der Außenbezirke Tallinns leben vor allem Angehörige der russischen Minderheit, die heute insgesamt ein Viertel der Bevölkerung ausmachen. In den Städten im Osten des Landes aber, an der Grenze zu Russland, sind es um die neunzig Prozent, etwa in Narva und Kohtla-Järve. Estland besteht aus zwei Parallelwelten, so beschreiben es soziologische Studien, voller ungeklärter Konflikte. „Wir Esten fühlen uns den skandinavischen Ländern nahe“, sagt eine junge Frau aus Tallinn, die wir treffen, „und nicht den ostslawischen Staaten.“ Die Russen hätten die Esten unterdrückt, ihnen in der Schule verboten, ihre Sprache zu sprechen. Das hätten viele nicht vergessen. Die junge Frau sagt es mit gut gelaunter Stimme, fast beiläufig. Und klingt auch fast ein wenig verwundert, dass wir fragen.

Auf dem Land, wo kaum Esten mit russischen Wurzeln leben, öffnet sich dann ein noch älteres Kapitel der estnischen Geschichte. Überall trifft man dort auf lange, imposante Alleen aus Eichen, Linden oder Birken, die schnurgerade auf ein



Gepflegte Biere sind das Metier des Restaurants „Tap Room“ der Brauerei „Põhjala“ – den jungen Tallinnschmeckt hier auch das Essen



1

1+2 In unprätentiösem, warmem Ambiente bekommen die Gäste des Restaurants „Moon“ aufgepeppte estnische und russische Traditionsgänge serviert. Das „Hühnchen Kiew“ etwa, erhält durch den Kohlrabi-Spinat-Salat mit Haselnuss-Dressing eine erfrischende Prise Weltoffenheit



prächtiges Herrenhaus samt angeschlossener Parkanlage zulaufen. Über 1000 solcher Güter, etwa 300 von ihnen mittlerweile restauriert, ragen in Estland und im nördlichen Lettland aus der Landschaft. Früher wohnten in ihnen die etwa 200 adligen Familien, die das Land einst unter sich aufteilten, Geschlechter jener Deutschbalten zumeist, die auch die Politik und Kultur Tallinns prägten. Die von Stackelbergs, von Kotzebues oder von Oettingens. Nach der bolschewistischen Revolution von 1917 wurden sie zu Vogelfreien, einige getötet, viele vertrieben.

Heute sind eine Reihe der Herrenhäuser Hotels, manche stehen im Nationalpark Lahemaa nordöstlich von Tallin. Der Seele der ländlichen estnischen Küche kommen wir dort in Altja näher, einer liebevoll restaurierten Fischersiedlung. Unten am Wasser plaudern wir erst mit Fischern über den Fang des Tages. In der Taverne von Altja, einer alten Blockhütte, gibt es dann Sprotten auf Schwarzbrot mit gekochtem Ei und Zwiebeln. Mit Honig eingelegte Dillgurken. In Wodka marinierte Maräne mit Buchweizenpfannkuchen und Maränenkaviar. Und natürlich Heringe, gebraten und eingelegt, mit Salz- oder Bratkartoffeln. Oder eben wieder mit Schwarzbrot. Das schmeckt so authentisch und befriedigend einfach, wie man es an der deutschen Küste leider nicht mehr oft bekommt. Liefert aber vielleicht einen Hinweis darauf, warum man von den estnischen Spitzenköchen nicht erwarten kann, ihre Landesküche in ungeahnte geschmackliche Höhen zu heben. Milch, Fisch, Kartoffeln und Roggen – viel länger ist die traditionelle Zutatenliste Estlands nicht. Kein Wunder, dass die in der Hauptstadt und in einigen feinen Restaurants auf dem Land gerade erweitert wird.

Und im „Moon“, dem russisch geprägten Restaurant am Tallinner Hafen, dürfen wir zum Schluss dann auch noch erleben, wie man das kulinarische Erbe der Sowjet-Jahre modern inszenieren kann – so zeitlos und technisch vollendet nämlich, dass es dem hohen Anspruch der jüngeren estnischen Küchenbewegung wie selbstverständlich genügt: Die kalte Version eines Borschtsch, der berühmten Rote-Bete-Suppe, schmeckt auch bei den gerade mal 24 Grad, die der estnische Sommer im Hochleistungsmodus zu bieten hat, herrlich erfrischend. Die tiefen Aromen der marinierter Pilze, Teigtaschen und des Huhns im Teigmantel befriedigen uns tief in der Seele, ohne jede Spur von plumper Deftigkeit. Der Maränenrogen mit Sauerrahm und Dill ist ein kleines sensorisches und aromatisches Abenteuer für sich. „Man muss zurückschauen, um vorwärtszukommen“, so würdigte ein estnischer Restaurantkritiker die Küche des „Moon“ einmal. Und dieser Satz passt ja überhaupt ganz gut – zu diesem aufregenden kleinen Land im nördlichsten Osten Kontinentaleuropas.



»e&t«-Fotograf Gulliver Theis (rechts) fotografierte 2012 schon einmal eine kulinarische Reportage in Estland und empfand die Food-Szene bereits damals als aufregend. Nur die erstklassigen Produkte, mit denen die Tallinner Spitzenköche heute arbeiten, gab es noch nicht. Für »e&t«-Autor Ferdinand Dyck war es die erste Reise nach Estland, aber ganz sicher nicht die letzte.

STADT, LAND, GENUSS

TALLINN

Restaurant Moon Hier werden Klassiker der russischen Küche modern, in entspanntem Ambiente und nordischer Klarheit serviert. Von hausgemachten Piroschki bis Hühnchen Kiew. Ein Besuch lässt sich gut mit einem Bummel durch die Altstadt verbinden, von deren nördlichem Ende läuft man nur wenige Minuten zum Hafen. Võrgu 3, 10415 Tallinn, Tel. 00372/6/3145 75 www.restoranmoon.ee

Karjase sai In der Bäckerei von Kenneth Karjane und Eva Körvas bekommen Gäste neben dem besten Schwarzbrot Tallinns wunderbares Gebäck, Sauerteigbrote und Pizzen. Ruhig mit einem Bummel über Pöhjala tehas, dem Gelände der alten Gummifabrik, verbinden. Marati 5, 11713 Tallinn, Tel. 00372/5/6624889 www.karjasesai.ee

Brauerei Pöhjala Die ausgezeichneten Craft-Biere gibt es mittlerweile in ganz Europa zu kaufen. Das Restaurant „Tap Room“ bietet internationale Gerichte an. Peetri 5, 10415 Tallinn, Tel. 00372/5/666 2800 www.pohjalabeer.com

Restaurant Fotografika Tallinn Der Besuch ist ein Erlebnis. Besucher können durch die aktuelle Fotoausstellung schlendern, mit etwas Glück von der Dachterrasse aus den Musikern im Fabrikgebäude gegenüber bei einer Funk-Session zuhören. Und: Besser als im Restaurant von Peeter Pihel haben Autor und Fotograf in Tallinn nicht gegessen. Telliskivi 60a/8, 10412 Tallinn, Tel. 00372/5/745 09 22 www.fotografiska.com/tallinn

LAHEMAA NATIONALPARK

Für einen Ausflug aufs Land empfehlen wir den Besuch im Nationalpark Lahemaa – eine Autostunde östlich von Tallinn gelegen. Es lohnt sich an einer der Führungen teilzunehmen, etwa durch das Hochmoor oder zu den vielen Leuchttürmen. Infos unter www.kaitsealad.ee

Altja körts In der Gaststätte kehrt man am besten nach einem Spaziergang durch die Fischer-siedlung Altja aus dem 15. Jahr-hundert ein. Zwei typische Küstenbauernhöfe wurden dort von der Nationalparkverwaltung restauriert. Die Gerichte sind rustikal und einfach, sehr gut zubereitet und passen perfekt zur Atmosphäre. Vösu-Vergi-Söeaugu, Altja küla, 45408 Lääne-Viru maakond Tel. 00372/5/341 85 13

Restaurant Ruhe Auf dem Rückweg nach Tallinn empfehlen wir einen Zwischenstopp. Die Einkehrmöglichkeit liegt wunderschön, direkt an der Ostsee. Auf der Terrasse oder im Restaurant im modern und klar designten Holzhaus servieren die freundlichen Besitzer Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse, exzellent zubereiteten Fisch wie den gebratenen Wolfsbarsch mit Bratkartoffeln, Zwiebelpuree, Rettich und Estragon-Mayonnaise.

Neeme küla, Sadama tee 10, 74226 Jõelähtme vald, Tel. 00372/5/627 9007 www.ruhe.ee

Mehr Infos finden Sie unter www.visitallinn.ee und www.visitestonia.com



Schön abhängen
lässt es sich im
Hafenviertel
Noblessner

DAS VEGGIE-TÄSCHCHEN

Ein Sonntagsessen im Casual-Fine-Dining-Style: Wir schneidern den Ravioli ein Sellerie-Kleid, und die Abschnitte legen wir ein. Als Füllung dient ein würziger Blend aus Kernen, Pilzen, Saft und Miso. Mit Portweinsauce, frischen Morecheln, crunchy Bratkartoffelchips – und einem Zitronenöl für Cracks. „Veggie“ darf gern deftig sein

Unser
anspruchsvollstes
Gericht im
Heft

Sellerie-Ravioli

Würzig gefüllt: Pilze, Sonnenblumenkerne, Miso und Panko geben dem Gemüsepäckchen den inneren Drive

Morecheln

Edel garniert: In etwas Öl und Butter gebraten, entfalten die frischen Pilze ihr delikates Aroma

Eingelegter Sellerie

Gewitzt gebeizt: Die Sellerieabschnitte marinieren im spicy Weißweinsud. Süßsauerlich frisch!

Kartoffel-Cracker

Nicht fürs Brot allein: Fenchel, Kümmel, Anis und Koriander geben den Bratkartoffelchips den herzhaften Kick

Portweinsauce

Klassisch reduziert: geschmortes Suppengrün fürs Röstaroma, mit weißem Portwein und feiner Honignote abgerundet

Sellerie-Ravioli und Zitronenöl

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT,
VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

SELLERIE-RAVIOLI UND EINGELEGTER SELLERIE

- 2 Stiele Thymian
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 15 g getrocknete Steinpilze
- 150 ml Apfelsaft
- 300 g Knollensellerie
- Salz
- 2 Ei brauner Zucker
- 50 ml Weißweinessig
- 100 ml Weißwein
- 1 Ei helle Senfsaat
- 2 Ei dunkle Miso-Paste
- 2 Ei Panko-Brösel

ZITRONENÖL

- 6 Bio-Zitronen
- 400 ml Sonnenblumenöl

Außerdem: runder Ausstecher (ca. 5 cm Ø), sterilisiertes Twist-off-Glas, Sahnesiphon mit 2 Patronen, sterilisiertes Glas (ca. 400 ml Inhalt), Topf mit passendem Dämpfeinsatz, Einwegspritzbeutel

1. Am Vortag für die Füllung der Ravioli (siehe rechts, Foto A) Thymianblätter abzupfen. Thymian mit Sonnenblumenkernen, Steinpilzen, Apfelsaft und 100 ml Wasser in ein Gefäß geben und abgedeckt über Nacht quellen lassen.

2. Für die Ravioli Sellerie gründlich waschen und schälen. Sellerie auf dem Gemüsehobel in 24 dünne Scheiben schneiden. Sellerie in reichlich kochendem Salzwasser 2–3 Minuten kochen, abgießen und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Sellerie gut abtropfen lassen, trocken tupfen und mit rundem Ausstecher 24 Kreise ausstechen (siehe rechts, Foto B), Sellerieabschnitte beiseitelegen. Selleriescheiben übereinanderlegen, mit feuchtem Küchentuch abdecken und kalt stellen.

3. Sellerieabschnitte in ein sterilisiertes Twist-off-Glas geben. Zucker, Essig und Wein in einem Topf aufkochen. Senf und ½ TI Salz zum Sellerie geben, mit heißem Sud übergießen und zugedeckt

über Nacht ziehen lassen. Kurz vorm Servieren Sellerie abtropfen lassen.

4. Für das Zitronenöl Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Schale und Öl in einen Sahnesiphon geben, mit 2 Patronen befüllen. Über Nacht im Kühlschrank liegend ruhen lassen (siehe Info).

5. Am Tag danach für das Zitronenöl die Luft vorsichtig aus dem Siphonbehälter entweichen lassen. Öl durch ein feines Sieb gießen und in ein sterilisiertes Glas oder eine sterilisierte Flasche füllen.

6. Für die Ravioli-Füllung gequollene Zutaten im Sieb gut abtropfen lassen, dabei etwas Sud auffangen. Abgetropfte Zutaten mit Miso und Panko-Bröseln im Blitzhacker zu einer glatten, cremig-festen Masse mixen (siehe rechts, Foto C). Masse in einen Einwegspritzbeutel füllen und beiseitestellen. Wenn die Masse zu fest sein sollte, teelöffelweise etwas Abtropfsud untermixen.

7. Für die Ravioli mit dem Spritzbeutel jeweils 1 TI Füllung auf die Mitte einer Selleriescheibe spritzen (siehe rechts, Foto D), mit einer Selleriescheibe bedecken und den Rand um die Füllung herum fest mit den Fingern andrücken. Auf diese Weise zwölf Ravioli herstellen und abgedeckt beiseitestellen.

8. Sellerie-Ravioli in einen Dampfeinsatz legen und über dem Wasserbad ca. 5 Minuten erhitzen.

9. Kurz vor dem Servieren eingelegten Sellerie abtropfen lassen. Zum Servieren je drei Ravioli auf einen Teller geben, mit eingelegtem Sellerie belegen, mit Morcheln, Wildkräutersalat, Sauce und Kartoffel-Crackern (siehe folgende Rezepte) anrichten und mit etwas Zitronenöl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Quell- und Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION 10 g E, 17 g F, 17 g KH = 287 kcal (1204 kJ)

Info Über den Druck, der sich durch die Kapseln im Siphon aufbaut, entfalten sich die ätherischen Öle der Zitronenschale so effizient, dass das Öl schon nach einem Tag sehr aromatisch ist.



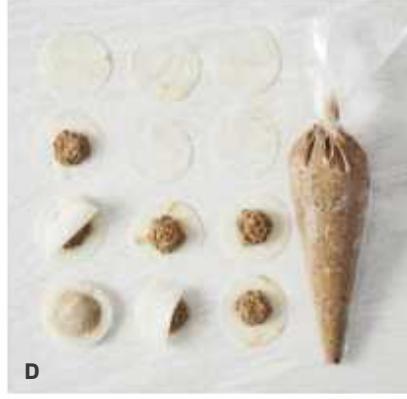
A



B



C



D

Portweinsauce und Kartoffel-Cracker

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

PORTEWEINSAUCE

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln (ca. 180 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 5 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El Tomatenmark
- 400 ml weißer Portwein
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 El Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 El Honig
- ½ Tl edelsüßes Paprikapulver

KARTOFFEL-CRACKER

- 1 mehligkochende Kartoffel (100 g)
- Salz
- 1 Tl Brotgewürz (gemahlen, z.B. von Lebensbaum)

1. Für die Portweinsauce Suppengrün gründlich waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und 2 weitere Minuten mitbraten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Pfefferkörner zugeben und bei mittlerer Hitze offen ca. 1 Stunde einkochen lassen. Dann die Sauce durch ein feines Sieb gießen. Sauce aufkochen lassen und mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke sämig abbinden. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Paprikapulver abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

2. Inzwischen für die Kartoffel-Cracker die Kartoffel waschen und ungeschält in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffel abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und mit Brotgewürz im Blitzhacker cremig pürieren. Masse am besten mit einem Teigspatel dünn auf eine Silikonmatte (ersatzweise Backpapier) streichen. Im vorgeheizten Backofen

bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten goldbraun und knusprig backen. Auf dem Backblech abkühlen lassen. Dann vorsichtig von der Silikonmatte bzw. dem Backpapier lösen und nach Belieben in mundgerechte Stücke zerbrechen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 2 g E, 13 g F, 16 g KH = 224 kcal (942 kJ)

Wildkräutersalat und Morcheln

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 50 g Wildkräutermischung (Salatmischung, z.B. von Keltenhof)
- 200 g frische Morcheln
- 4 El Olivenöl
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer

1. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Morcheln putzen und sehr sorgfältig in kaltem Wasser waschen, dabei das Wasser mehrmals wechseln, um vorhandenen Sand zu entfernen. Morcheln in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

2. Für die Morcheln Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Morcheln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Morcheln mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 14 g F, 0 g KH = 143 kcal (600 kJ)

So richten Sie den Teller an



A
Drei Ravioli mittig auf dem Teller platzieren.



B
In die Mitte etwas eingelegten Sellerie auf die Ravioli geben.



C
Ravioli und Sellerie mit Morcheln, und Salat anrichten, mit Zitronenöl beträufeln und Sauce angießen.

DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR

The cover of SALON magazine features a large, stylized purple title "SALON" at the top. Below it, "No. 26" and "FREILAND 2011" are printed. A subtitle "DAS MAGAZIN FÜR GÄSTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR" is at the bottom. The main headline "Die neue Großzügigkeit" is in large white letters. Below it, a subtext reads: "Begeisterung statt Perfektion: Kreativ werden, Ideen umsetzen, nach vorn schauen – wir freuen uns auf den Frühling". On the left, there's a section titled "Legendary Dinner" about Michelle Obama. On the right, there's a section titled "Dekoration" about interior design. At the bottom right, there's a section titled "EUROPAS GRANDEZZA" with the subtext "Neue Ideen aus der alten Welt". The background of the cover is a painting of a room with a sofa, a coffee table with candles, and a statue on a pedestal.

Herrlich: Palazzi in Palermo · Vorfreude: 40 Sehnsuchtsorte · Ikone: François Halard
Ehrlich: Konsum – weniger ist mehr · Typologie: Hunde und Besitzer · Patti Smith
Unentbehrlich: Der perfekte Kaffee · Literatur-Tipps · Frühlingsküche · Schaumwein

SALON verbindet Tradition mit Trends aus Food, Interieur, Kultur und Reise.
Neugierig geworden? Jetzt kennenlernen unter www.salon-mag.de/testen



Kleiner König:
Unser Rhabarber-
kuchen prunkt
mit Luftigkeit,
Fruchtigkeit und
einem kleinen
französischen
Geheimnis.
Rezept Seite 122



Mit
croissants
gefüllt

Dickes Versprechen

Rhabarber im Innern, Rhabarber on top – und ein Zitronen-Rührteig, mit Schoko, Mandeln und Croissant-Stückchen drin. Mehr geht nicht. Außer noch ein klein wenig Schlagsahne dazu

Foto rechts

Rhabarberkuchen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

KUCHEN

- 250 g Rhabarber
- 100 g Mandelkerne (ohne Haut)
- 1 Vanilleschote
- 2 Bio-Zitronen
- 300 g Mehl
- 60 g Speisestärke
- 3 TL Backpulver
- 220 g Butter (weich)
- 200 g feinster Zucker
- 5 Eier (Kl. M; zimmerwarm)
- 100 g Crème fraîche
- 60 g Bitterschokolade (70% Kakao; grob gehackt; ersatzweise als fertige Pellets)
- 3 Croissants (vom Vortag)

TOPPING

- 200 g Rhabarber
- 80 g Zucker
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Rhabarbersaft
- eventuell 1 TL Speisestärke
- 50 g Mandelkerne (ohne Haut)
- Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem: 1 kleine runde Backform mit herausnehmbarem Boden (20 cm Ø, 9 cm Höhe; z.B. Mary Berry/Lakeland)

1. Für den Kuchen Rhabarber waschen, putzen, abtropfen lassen. Rhabarber dünn schälen und in 1,5–2 cm große Stücke schneiden. 50 g Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und beiseitestellen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Schale fein abreiben, Früchte halbieren, 5 EL Zitronensaft auspressen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen.

2. Butter, Zucker und Vanillemark am besten in der Küchenmaschine (mit dem Schneebesen) 10 Minuten cremig-weißlich aufschlagen. Eier nacheinander zugeben und jeweils 30 Sekunden weiterschlagen. 2 TL Zitronenschale, Zitronensaft und Crème fraîche unterheben. Mehlmasse am besten mit einem Teigspatel in 3 Portionen nacheinander sorgfältig unterheben. Schoko-Stücke und die Hälfte des Rhabarbers unter den Teig heben.

3. Boden der Form mit Backpapier bespannen. Croissants in jeweils 5 Stücke schneiden. $\frac{1}{3}$ des Teiges auf dem Boden der Form verteilen. Etwas mehr als die Hälfte der Croissant-Stücke darauf verteilen und leicht in den Teig drücken. Restlichen Rhabarber in der Form zwischen den Croissant-Stücken verteilen. Restlichen Teig darübergeben und mit etwas Druck darin verteilen. Restliche Croissant-Stücke leicht in den Teig drücken. Restliche Mandeln um die Croissants herum verteilen und leicht in den Teig

drücken. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1:10–1:20 Stunden backen.

4. Für das Topping Rhabarber putzen, waschen, abtropfen lassen. Stangen längs halbieren und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Orangensaft und Rhabarbersaft ablöschen und 10 Minuten einkochen lassen, bis der Zucker sich gelöst hat. Rhabarber zugeben und 3–4 Minuten darin garen, bis er gerade eben weich ist, aber noch nicht zerfällt. Kompott eventuell mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Kompott abkühlen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und abkühlen lassen.

5. Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen, anschließend mit einem Messer vorsichtig vom Formrand lösen und mithilfe des Bodens von unten aus der Form drücken. Kuchen vom Backpapier lösen und auf einer Kuchenplatte anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und Rhabarber-Topping darübergeben (oder Kompott separat dazu servieren). Kuchen in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt geschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus

Backzeit 1:10–1:20 Stunden

PRO STÜCK 10 g E, 18 g F, 59 g KH = 462 kcal (1939 kJ)



1 $\frac{1}{3}$ Teig in die mit Backpapier bespannte Backform füllen, mit 8–9 Croissant-Stücken belegen und Rhabarberstücke dazwischen verteilen **2** Restlichen Teig daraufgeben, restliche Croissant-Stücke zugeben, leicht in den Teig drücken. Mandeln drum herum verteilen, leicht in den Teig drücken. Das Rhabarberkompott kommt erst nach dem Backen dazu

„Croissants schmecken frisch am besten, machen aber durchaus noch was her, wenn sie vom Vortag sind: als Überraschungseinlage im Kuchenteig.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Breit aufgestellt:
Im Querschnitt zeigt
sich, was unser
Rhabarber-Croissant-
Kuchen so alles
locker in sich vereint.
Rezept links



DIE HELLE FREUDE

Kein Geeier zu Ostern! Wir legen vier unsterbliche Kuchen und Desserts neu auf: Dampfnudeln mit Rhabarberkompott, Rüblkuchen mit Karamell-Möhren, eine spicy Panna cotta – und Cruffins, die man einfach gut findet



Rüblkuchen mit Cheesecake-Creme

Schweizer Klassiker im neuen Style: mit karamellisierten Möhren on top und Frischkäse mit Pistazien-Knusper rundherum – super saftig, wie er sein muss.

Rezept Seite 127



Würz-Panna-cotta mit Kürbiskernen

Wo Milch und Honig fließen... kommt schon mal ein Dessert zum Träumen raus: gekochte Sahne mit gebrannten Kernen und frischen Apfelspalten im Glas. **Rezept Seite 128**

Dampfnudeln mit Rhabarberfüllung

Das luftige Hefeküchlein mit süßsäuerlichem Rhabarberkompost im Inneren servieren wir nach bester Germknödeltradition: mit Mohnbröseln und Vanillesauce nach Gusto.

Rezept rechts



Foto links

DAMPFNUDELN MIT RHABARBER-FÜLLUNG UND MOHNBRÖSELN

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

RHABARBERKOMPOTT

- 500 g Rhabarber
- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 2 TL Speisestärke
- Pfeffer
- 2 EL Aceto balsamico
- HEFETEIG**
- 400 ml Milch
- 50 g Zucker

• ½ Würfel frische Hefe (21 g)

- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Ei (KI. L)
- 160 g Butter (weich)

MOHN-BUTTER-BRÖSEL

- 100 g Butter
- 40 g Zucker
- 60 g Semmelbrösel
- 70 g Mohnsaat

1. Für das Kompott Rhabarber putzen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einem breiten Topf Vanillemark und -schote mit Rhabarber und Zucker mischen, 30 Minuten ziehen lassen.

2. Rhabarber bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten leise kochen lassen. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren. Mit 1 Prise Pfeffer und Balsamico vorsichtig in das Kompott rühren und kurz aufkochen lassen. Nun nicht mehr Rühren, sondern den Topf ab und zu schwenken, so zerfällt der Rhabarber nicht zu stark. Kompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

3. Für den Hefeteig 250 ml Milch mit Zucker nur leicht erwärmen. Hefe in die lauwarme Milch krümeln und darin auflösen. Hefemilch mit Mehl, Ei und 80 g Butter mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) 5–7 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

4. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einer Rolle (40 cm Länge) formen. Rolle in 8 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück in der hohlen bemehlten Hand zu Kugeln formen. Mit dem Daumen jeweils eine Vertiefung in die Teigkugeln drücken und je 1 EL Kompott hineingeben. Teig über der Füllung gut verschließen. Dampfnudeln mit der Naht nach unten auf ein bemehltes Backblech legen und zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

5. Restliche Butter und restliche Milch in einem breiten flachen Topf kurz aufkochen lassen. Dampfnudeln mit etwas Abstand zueinander vorsichtig hineingeben. Zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 20–25 Minuten dämpfen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dabei soll sich am Topfboden eine hellbraune Kruste bilden.

6. Inzwischen für die Mohnbrösel in einer Pfanne Butter mit Zucker schmelzen. Semmelbrösel und Mohn unterröhren und beiseitestellen.

7. Dampfnudeln mit einer Palette oder einem Heber vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf Teller geben. Mohnbrösel darüber verteilen. Mit restlichem Rhabarberkompott servieren. Dazu passt Vanillesauce oder Vanille-Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gehzeit 1:30 Stunden plus Garzeit 20–25 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 12 g E, 33 g F, 81 g KH = 694 kcal (2911 kJ)

Foto Seite 124



RÜBLIKUCHEN MIT CHEESECAKE-CREME

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 14 Stücke

RÜBLIKUCHEN

- 500 g Möhren
- 50 g Marzipanrohmasse
- 6 Eier (KI. M)
- 120 g Zucker
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- 300 g fein gemahlene Mandeln
- 100 g Mehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver

CREME

- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 80 g Puderzucker
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Pk. Sahnefestiger

GARNITUR

- 50 g gehackte Pistazien
- 2 Möhren (à 100 g)
- 70 g Zucker

Außerdem: Springform (24 cm Ø), etwas Butter für die Form

1. Für den Rüblikuchen Möhren schälen und fein raspeln. Gut ausgebreitet auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Marzipan grob raspeln.

2. Eier trennen. Eigelbe mit 60 g Zucker, Zitronenschale, Marzipan und 2 EL heißem Wasser mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) 5 Minuten sehr cremig rühren.

3. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Restlichen Zucker einrieseln lassen und 3 Minuten weiterschlagen, bis ein cremiger Eischnee entsteht. $\frac{1}{3}$ des Eischnees und Möhrenraspel unter die Eigelbmasse rühren. Restlichen Eischnee und Mandeln zugeben, Mehl und Backpulver darübersieben und mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

4. Teig in eine gut gefettete Springform (24 cm Ø) füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 40–45 Minuten backen. Kuchen in der Form auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit einem Messer vom Formrand und aus der Form lösen.

5. Für die Creme Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. 3 EL Saft auspressen. Frischkäse, Vanillemark, Zitronenschale, -saft und Puderzucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) auf niedriger Stufe 2 Minuten verrühren. Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen, mit dem Teigschaber unter die Creme heben. Torte rundherum mit Creme bestreichen, 30 Minuten kalt stellen.

6. Für die Garnitur Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Auf einem Teller abkühlen lassen. Möhren schälen, mit dem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit 200 ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze kochen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Möhrenstreifen zugeben, kurz aufkochen lassen, beiseitestellen und 5 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb gut abtropfen und abkühlen lassen.

7. Möhrenkuchen rundherum mit Pistazien bestreuen. Zum Servieren Möhrenstreifen auf der Oberfläche verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeiten

PRO STÜCK 13 g E, 30 g F, 28 g KH = 454 kcal (1902 kJ)



Foto Seite 125

WÜRZ-PANNA-COTTA MIT KÜRBISKERNEN

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

PANNA COTTA

- 1 Vanilleschote
 - 400 ml Milch
 - 400 ml Schlagsahne
 - 120 g Zucker
 - 3 Beutel Chai-Tee
 - Pfeffer
 - 5 Blatt weiße Gelatine
- KÜRBISKERNCREME**
- 20 g Kürbiskerne
 - 25 ml Kürbiskernöl

- ½ Pk. Vanillepuddingpulver
- 250 ml Milch
- 2 El Zucker

KÜRBISKERN-CRUNCH UND GARNITUR

- 20 g Zucker
 - 40 g Kürbiskerne
 - 1 Apfel (z.B. Pink Lady)
- Außerdem: Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle, 4 Gläser (à 300 ml Inhalt)

1. Für die Panna cotta Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einem Topf Milch, Sahne, Zucker, Vanilleschote und -mark kurz aufkochen lassen. Teebeutel und 1 Prise Pfeffer zugeben und 8 Minuten ziehen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Teebeutel und Vanilleschote aus der Panna-cotta-Mischung nehmen. Ausgedrückte Gelatine zugeben und darin auflösen. Panna-cotta-Mischung in 4 Gläser (à 300 ml Inhalt) füllen und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen und fest werden lassen.

2. Für die Kürbiskerncreme Kürbiskerne in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften. Auf einem Teller abkühlen lassen. Kürbiskerne mit Kürbiskernöl, Puddingpulver und 100 ml Milch im Blitzhacker sehr fein mixen. Restliche Milch und Zucker in einem Topf erhitzen, die Kürbiskernmasse einrühren und 1 Minute bei milder Hitze leise kochen lassen. Kürbiskerncreme in eine Schüssel füllen, direkt mit Klarsichtfolie bedecken. Im Kühlschrank abkühlen und fest werden lassen.

3. Für den Kürbiskern-Crunch Zucker mit 2 El Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und goldbraun karamellisieren lassen. Kürbiskerne zugeben, kurz durchröhren, Masse auf Backpapier geben, abkühlen und fest werden lassen. Kürbiskern-Karamell grob hacken. Apfel waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden.

4. Zum Servieren Kürbiskerncreme mit den Quirlen des Handrührers kurz glatt rühren und in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Tupfen auf die Panna cotta spritzen. Mit jeweils einigen Apfelspalten garnieren und mit je 1–2 TL Kürbiskern-Crunch bestreuen. Mit restlichem Crunch servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Kühlzeit 4 Stunden (oder über Nacht)
PRO PORTION 13 g E, 46 g F, 64 g KH = 750 kcal (3145 kJ)

Foto rechts

GEFÜLLTE CRUFFINS

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Stück

CRUFFINS

- 300 g Mehl (Type 550)
- 1 ½ TL Trockenhefe
- 3 El Zucker

FÜLLUNG

- 1 Pk. Vanillezucker
 - Salz
 - 175 ml Milch
 - 200 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Form
- KARAMELLSAUCE**
- 100 g Zucker

- 100 ml Schlagsahne
- 50 g Butter
- Salz

AUßERDEM:

- 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
 - 20 g Rosinen
 - 40 g kandierter Ingwer
 - 350 g Doppelrahmfrischkäse
- Außerdem: 6er-Muffin-Form, Puderzucker zum Bestäuben

1. Zuerst für die Füllung Orangensaft erhitzen. Rosinen in einer Schale mit Orangensaft übergießen und beiseitestellen.

2. Für die Cruffins Mehl, Hefe, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Milch und 50 g Butter leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist.

3. Milchmischung zum Mehl gießen und mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) 5 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig kneten. Mit den Händen auf der Arbeitsfläche 5–10 Minuten kräftig durchkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

4. Inzwischen für die Karamellsauce Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Sahne zugießen. Butter und 1 Prise Salz einrühren und bei milder Hitze kochen lassen, bis sich der Karamell vollständig aufgelöst hat. Sauce beiseitestellen und abkühlen lassen.

5. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und dritteln. Jedes Drittel zu einem Rechteck (40 x 15 cm) ausrollen und mit je 50 g Butter dünn bestreichen. Von der langen Seite her fest aufrollen und längs halbieren. Hälften jeweils mit der Schnittfläche oben liegend von der kurzen Seite her aufrollen. Jeweils in die gut gefettete Mulde einer 6er-Muffin-Form setzen. Zugedeckt weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

6. Cruffins im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) im unteren Ofendrittel 25–30 Minuten goldbraun backen. In der Form auf einem Gitter lauwarm abkühlen lassen.

7. Rosinen gut abtropfen lassen. Ingwer in feine Würfel schneiden. Frischkäse mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen.

8. Cruffins mit einem Sägemesser waagerecht halbieren. Frischkäse auf den unteren Hälften verstreichen. Ingwer und Rosinen darauf verteilen und mit jeweils etwas Karamellsauce beträufeln. Deckel daraufsetzen, mit Puderzucker bestäuben und mit restlicher Karamellsauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Geh- und Backzeiten ca. 2 Stunden
PRO STÜCK 14 g E, 58 g F, 75 g KH = 910 kcal (3812 kJ)

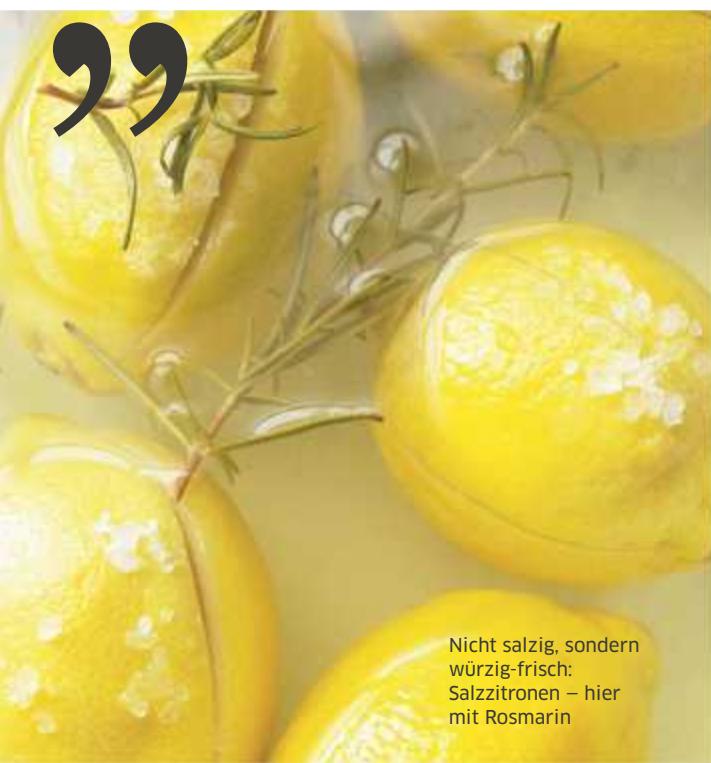


Gefüllte Cruffins

Ingwer, Rosinen, Salzkaramell und Frischkäse stecken unterm Deckel dieses Newcomers, der die Knusprigkeit des Croissants mit der Saftigkeit des Muffins vereint. **Rezept links**

Wie kommt man bloß an Salzzitronen?

“



Seit Langem erfreue ich mich täglich an Ihren Newsletter-Rezepten. Doch manche Zutaten sind im Supermarkt auf dem Land kaum erhältlich, z.B. Salzzitronen. Auch frage ich mich: Was sind Salzzitronen? Ein Rezept ist nur so gut wie die Zutaten. Für Zutaten, die ich nicht oder nur mit Mühe bekomme, hätte ich gern eine Ersatzlösung.“

R. Grüttner, per E-Mail

Liebe/r R. Grüttner, manche Zutaten lassen sich nicht ersetzen, ohne dass sich die Rezeptidee verändert. Salzzitronen gehören dazu. Sie sind mit konventionellen Zitronen nicht zu vergleichen, da sich Geschmack und Textur der Zitrone während eines Fermentationsprozesses stark verändern. Das Gute ist, Sie können Salzzitronen selbst herstellen: 6 kleine Bio-Zitronen heiß waschen, Spitze abschneiden, in ein hohes Glas schichten, mit kaltem Wasser bedecken, 4 Tage stehen lassen. Wasser täglich wechseln. Dann: Schale ca. 5 mm tief 4-mal längs einritzen, als wollte man die Zitrone vierteln. Zitronen etwas ausdrücken, mit je $\frac{1}{4}$ Tl Salz einreiben (in die Einschnitte reiben). Zitronen in ein großes sterilisiertes Einmachglas geben. Pro Glas 1 El Salz und den Saft 1 Zitrone zugeben, mit kochendem Wasser bedecken und 3 Wochen ziehen lassen.

Aus Alt mach Neu

„Auf der Suche nach einem geeigneten Rezept für meine frisch auf dem Markt gekauften Schwarzwurzeln bin ich auf das ‚Wintergemüse mit Quinoa‘ Ihres Kollegen Michele Wolken gestoßen (»e&t« 1/2017). Das Rezept las sich, auch wegen der gebratenen Stampfkartoffeln in Kombination mit Schwarzwurzeln, Rosenkohl und dem Quinoa-Dressing, sehr interessant. Ich habe es nachgekocht und bin total begeistert. Ein vorzügliches Rezept, bei dem selbst mein fleischliebender Ehemann nichts vermisste. Es lohnt sich immer wieder, auch in älteren »e&t«-Ausgaben zu stöbern.“

Annette Schlüter, per E-Mail

Liebe Frau Schlüter, für uns lohnt sich das zwar nicht so, aber wenn's Ihnen schmeckt, schmeckt's uns auch – und motiviert uns, Sie auch mit unseren ganz neuen Rezepten zu begeistern.



Quality Time in der Küche

„Seit ich mich erinnern kann, essen meine Frau und ich gerne gut und kochen auch. Vor etwas über einem Jahr haben wir, weil wir mehr kulinarische Vielfalt gesucht haben, ein »e&t«-Abo abgeschlossen. Was soll ich sagen? Es war die beste Entscheidung seit

Langem. Dass Corona dazwischenkam, hat uns sogar noch mehr in die Küche gehen lassen, viel Quality Time verbringen und leckere Gerichte nachkochen lassen. Ich denke, somit ist es an der Zeit, gerade jetzt, Danke zu sagen. Wir haben aus jedem Heft etliche Rezepte nachgekocht und nicht nur geschlemmt, sondern auch viel Erfahrung am Herd gewonnen. Danke nochmals. Macht weiter so!“

Kathrin und Alfredo, per Mail





Mac, Egg – and Cheeeese!

„Sehr gespannt waren wir auf das Rezept „Mac, Egg and Cheese“ mit gesalzenem getrockneten Eigelb aus >e&t< 11/2020. Wir haben es ausprobiert und sind begeistert. Das Gericht hat Suchtpotenzial und es ist ein Seelenwärmer an grauen Tagen. Zur weiteren Intensivierung des Geschmacks haben wir alten Gouda, 30 Monate alten Parmesan und 10 Monate alten Gruyère verwendet.“

Sabine Brüting, per E-Mail

Sieht toll aus, Ihr Mac, Egg and Cheese, liebe Frau Brüting. Sehr fotogen. Also: Cheeeese!

Vom Leser
gekocht



INDISCHER REIS UND OFFENE FRAGEN

„Vorab meine uneingeschränkte Begeisterung für Ihre Zeitschrift. Die Rezepte funktionieren einfach. Ich wende mich nur an Sie, da der Indische Bratreis aus >e&t< 2/2021 (Foto) so gut schmeckt, dass ich ihn erneut kochen möchte. Dazu zwei Fragen: 1. Wie viel roher Reis entspricht der Angabe „700 g vorgegarter Basmatireis“? 2. Die „30 Curryblätter“ weichen beim Kochen nicht auf. Bedeutet dies, dass man 30 Blätter einzeln aus dem Essen fischen muss?“

Dr. Rainer Bahnemann, Maxdorf

Lieber Herr Dr. Bahnemann, bei Reis rechnet man ca. die dreifache Menge. Also benötigen Sie ca. 240 g Basmatireis, um 700 g gegarten Reis zu erhalten.

Wenn Sie frische Curryblätter bekommen, können Sie sie auch mitessen. Das ist Geschmackssache. Wenn sie nicht mitgegessen werden, werden sie später auf dem Teller zur Seite gelegt, so wie z.B. Kardamomkapseln oder Nelken bei diversen anderen indischen Rezepten.



LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion **Rede und Antwort**. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/37 03 27 17 Fax 040/37 03 56 77

E-Mail leserservice@essen-und-trinken.de

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 138

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

PIKANT & DEFTIG BACKEN



12,80 €

Art.-Nr. 009068,
Hardcover, 128 Seiten

REZEPTE FÜR ZWEI



16,80 €

Art.-Nr. 009065,
Hardcover, 160 Seiten

REZEPTE FÜRS WOCHENENDE



NEU!

16,80 €

Art.-Nr. 009086,
Hardcover, 156 Seiten

BOOKAZINE „BACKEN – SÜSS & KLEIN“



9,80 €

Art.-Nr. 009051,
Softcover, 125 Seiten

JETZT BESTELLEN UNTER
EINFACHHAUSGEMACHT.DE/BUECHER

Familie Theben
mit Hund Momo
vor ihrem
Zuhause, einer
restaurierten
Wassermühle

AUFREGEND ANDERS

Swantje und Martin Theben
fermentieren im Wendland Weißkohl
in verschiedensten Kombinationen.
Mit Knoblauch, Kurkuma oder
Ingwer verhelfen sie dem guten
alten Sauerkraut zu ganz neuen
Geschmacksdimensionen

TEXT JÜRGEN ZIEMER FOTOS ARNT HAUG

D

Der Weißkohl ist ein alter Freund, der vieles mit sich machen lässt. Seit Jahrhunderten kommt er auch als Sauerkraut auf den Tisch, meist an der Seite von Schweinebraten oder Rippchen. Doch die Liebe der Deutschen zu dem Wintergemüse ist in den letzten Jahrzehnten abgekühlt – zugunsten bunterer Gemüse aus aller Welt. Wer jedoch eine Großmutter hat, die noch im Stein guttopf ihr eigenes Sauerkraut fermentiert, weiß, wozu der alte Kumpel fähig ist – wenn man ihn lässt.

Swantje und Martin Theben wollen die Freundschaft aufleben lassen und den Deutschen wieder Appetit auf rohes Sauerkraut machen. Auch wenn sie auf den ersten Blick wie Bewohner eines coolen Szeneviertels wirken. Er Vollbart, sie Dutt, lässige Wollpulllover, gut sitzende Jeans und der entspannte Habitus von Menschen, die wissen, wer sie sind. Schon weil sie im Lauf der Jahre einiges ausprobiert haben. Seit dem Verkauf ihres Webshops für Outdoorkleidung ist das Paar finanziell unabhängig. Der Umzug aus dem schwäbischen Kirchentellinsfurt nach Hitzacker im Wendland war 2014 der Neustart in ein bewusstes, ökologisches Leben: „Wir hatten große Lust, uns zu erden, wollten wissen, ob auch etwas von einer Bäuerin

oder einem Bauern in uns steckt“, sagt die Diplom-Soziologin Swantje. Erst einmal restaurierten die beiden die alte Wassermühle, in der sie jetzt wohnen, und gründeten einen Waldkindergarten. Martin engagierte sich beim Trägerverein eines Bio-Bauernhofs, der nach dem Prinzip der solidarischen Landwirtschaft funktioniert. Eine Form der direkten Zusammenarbeit zwischen Verbrauchern und Landwirten. „Wir haben uns in dieser Zeit intensiv mit Ernährung beschäftigt. Vor allem das Thema Fermentation hat es uns ganz schön angetan – schon weil das gut schmeckt“, sagt Martin.

Vor der Gründung ihrer neuen Firma Gute Kulturen haben sich die Thebens in den USA und in Kanada umgeschaut, um zu sehen, wie man dort mit dem Thema Fermentation umgeht. Die Überraschung war groß: „Es gibt in den USA mehrere Hersteller, die Sauerkraut in verschiedenen Rezepturen herstellen und im normalen Handel vertreiben. Das gibt es in jedem Walmart“, berichtet Martin Theben. „Die fanden es verrückt, dass so etwas bei uns ‚Krauts‘ nicht

populärer ist als bei ihnen.“ Seine Frau ergänzt: „Bei uns kommt Sauerkraut fast immer als gekochte Beilage auf den Tisch. In den USA wird es zum Brot gegessen, roh und aus dem Glas.“

Zurück in Deutschland beginnt eine Zeit der Experimente, Tüfteleien und Selbstversuche. Weißkohl steht dabei immer im Mittelpunkt, aber nicht allein. Rote Bete, Blumenkohl, Möhren, Ingwer, Kurkuma, Knoblauch und Chili erweitern die Möglichkeiten. Salz gehört unbedingt dazu und ein großes Gefäß für den Gärungsprozess. Fermentation ist das Werk von Bakterien, Hefen und Schimmelpilzen. Mikroorganismen, die sich naturgemäß in und auf dem Gemüse befinden, vergären den pflanzen-eigenen Zucker zu Milchsäure. Das Gemüse wird dadurch lange haltbar gemacht, und die Milchsäurebakterien fördern eine gesunde Darmflora. Aber nur, wenn man es roh isst.

„Wir machen im Prinzip spannendes Sauerkraut“, sagt der 42-jährige Martin. „Sauerkraut mit zeitgemäßen Rezepturen und Design.“ Für den hippen Look der Marke „Suur“ – Norddeutsch für



Martin Theben prüft eine Testcharge Chilis im Gewächshaus der Gärtnerei Hof Tangsehl im Wendland



1+2+3 Fermentieren im Kleinen und im Großen:
Bevor Gute Kulturen gegründet wurde, experimentierte das Ehepaar Theben mit Weißkohl und Roter Bete in der eigenen Küche (3). Mittlerweile wird das Gemüse, hier sind es Möhren, in einer Produktionshalle verarbeitet, fermentiert und in Gläser gefüllt



sauer – ist Carsten Buck zuständig, der dritte Gründer. Mit seiner Hamburger Agentur Mutter ist Buck Spezialist für knallig-bunte Markenauftritte. „Mit dem Konzept hatten wir eine junge food-affine Zielgruppe im Auge“, sagt Martin, „doch beim Vertrieb hat sich jetzt gezeigt, dass unsere Produkte bei allen Naturkostkäufern gut ankommen.“

Im Zentrum der Marke „Suur“ stehen fünf außergewöhnliche Sauerkraut-creationen, roh und nicht pasteurisiert, in 240-Gramm-Gläser abgefüllt. „Wir lassen wild fermentieren. Das bedeutet, dass wir keine Starterkulturen dazugeben, sondern die Milchsäurebakterien in unserer Gemüsemischung nutzen.“ Für große Hersteller ist dieses Verfahren zu aufwendig und die Lagerung zu kompliziert. Die Anbieter von frischem Bio-Sauerkraut setzen eher auf eine schnelle Fermentation, oft auf Kosten des Geschmacks. Da sind ihnen die Thebens weit voraus. Über die Rezepturen von „Rote Bete & Ingwer“ oder



Fachsimpeln im Kohlfeld:
Theben mit dem Landwirt
Daniel Brand vom Hof
Tangsehl. Ein Großteil des
Gemüses für „Suur“
kommt aus Dithmarschen

„Spicy Blumenkohl“ hat das Paar lange nachgedacht und viel ausprobiert. Die Liste der Zutaten wurde eingedampft auf das, was größtenteils regional verfügbar ist. „Manche Kombinationen liegen nicht sofort auf der Hand, aber wenn die süße, erdige Rote Bete einen kleinen Ingwerkick bekommt, schmeckt die Kombi gleich frisch“, erklärt Swantje.

Produziert und abgefüllt wird erst seit wenigen Monaten. Entsprechend neu wirkt die nach ökologischen Auflagen aus Holz gebaute Produktionshalle – nur ein paar Hundert Meter entfernt vom Zuhause der Familie Theben. Im Kühlraum sind gerade Kisten mit Weißkohl aus Dithmarschen abgeladen worden. Die Lieferung stammt von Jan Groth, einem Bauern der Regionalwert AG Hamburg. Der Zusammenschluss von regionalen Akteuren aus Landwirtschaft, Verarbeitung und Handel engagiert sich für den Ausbau einer regionalen Bio-Landwirtschaft.

Gute Kulturen bezieht 90 Prozent des Rohgemüses von den Partnerbetrieben der Regionalwert AG, überwiegend Bauern aus Dithmarschen. „Ab und zu ist auch Paprika in der Rezeptur, die kommt natürlich nicht von hier, sondern aus Spanien. Da verarbeiten wir oft auch die sogenannte ‚Retter-Paprika‘, die nicht bestimmten Normen entsprechen, so für den Handel als unverkäuflich gelten und sonst weggeschmissen werden.“ Acht Mitarbeiter sind zurzeit für Gute Kulturen tätig. Mithilfe von Maschinen putzen, waschen und zerkleinern sie das Gemüse. Dann, je nach Rezept, kommen die Zutaten in die Trommel eines großen Mischers, werden vermischt und anschließend in blaue Fermentationsbehälter abgefüllt – jeder fasst den Inhalt von 1200 Gläsern. In einem Nebenraum gärt die Mischung dann mehrere Wochen bei einer konstanten Temperatur von 18 bis 19 Grad Celsius.

„Hier ist Knoblauch“, sagt Martin und zeigt auf einen Behälter. „Der liefert viel Umami. Und dann haben wir hier Habaneros für unsere Chilisaucen, eine neue Produktidee. Die Basis ist Paprika, doch anstatt wie üblich ein scharfes Würzpulver dazuzustreuen, fermentieren wir frische Habanero-Chilis.“ Die orangefarbenen Schoten, die aussehen wie Lampions, geben nicht nur Schärfe, sondern auch einen fruchtigen Geschmack

Wenn der Gärungsprozess nach einigen Wochen abgeschlossen ist, kommt die Mischung in die Abfüllung, der größte Raum des Gebäudes. Und mit Abstand der lauteste. Ein ratterndes, halb automatisches Fließband transportiert die klirrenden leeren Gläser zur Befüllung, die im Moment noch per Hand abläuft.

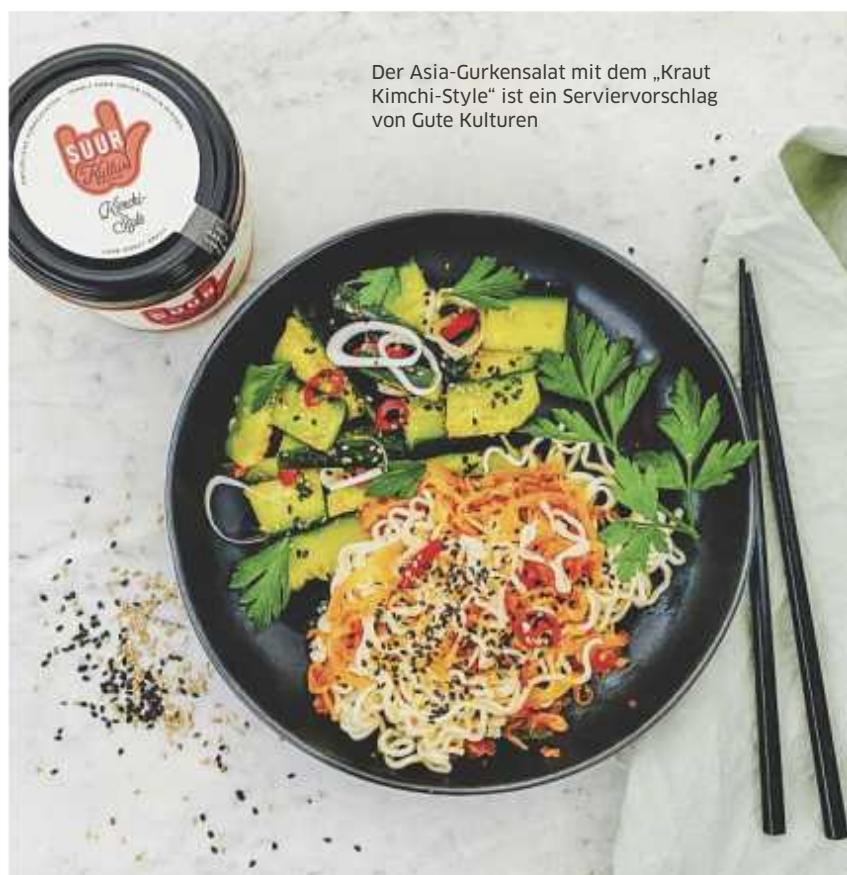
Swantje und Martin Theben wirken zufrieden mit ihrem Projekt, das Ökologie, Geschmack und Gesundheit so selbstverständlich vereint. Sogar über die Unternehmensform haben sie sich Gedanken gemacht: Die Gute Kulturen

GmbH ist ein Purpose-Unternehmen und nutzt damit eine Rechtsform, die man sonst nur durch das Gründen einer Stiftung erreicht: „Wir glauben, dass ein Unternehmen mehr ist als eine Sache, die ich einfach zusperren oder verkaufen kann, wenn sie mir nicht mehr gefällt“, erklärt Martin. Alle Mitarbeiter, auch die Geschäftsführer*innen, bekommen ein Gehalt, eine Gewinnausschüttung gibt es nicht. Alles, was erwirtschaftet wird, bleibt in der Firma. Es ist schön, von einer besseren, gerechteren und ökologisch gesünderen Welt zu träumen – Gute Kulturen ist bereits bei der Verwirklichung. Das Beste: Die Sauerkrautkreationen schmecken einfach großartig.

Alle Produkte können unter www.suur.love bestellt werden.



»e&t«-Autor Jürgen Ziemer verzog früher das Gesicht, wenn aus Omas Keller wieder der Geruch von frischem Sauerkraut zog. Geschmeckt hat es ihm aber immer.



Der Asia-Gurkensalat mit dem „Kraut Kimchi-Style“ ist ein Servievorschlag von Gute Kulturen

3 AUSGABEN TESTEN



Macht
Appetit



Ganz nach Ihrem Geschmack.

Freuen Sie sich mit »essen & trinken« auf Genuss-Trends, köstliche Rezepte und viele wertvolle Tipps, mit denen Sie jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen. Testen Sie 3 Ausgaben und sparen Sie 33 %.

Gleich bestellen!

Ja, ich möchte diese Vorteile mit
»essen & trinken« genießen:

- **Frisch auf den Tisch**
Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten
- **Inspiration für jeden Anlass**
Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen
- **Günstig – 33 % sparen**
3 Ausgaben für nur 9,80 €



02501/801 43 79



www.esSEN-und-trinken.de/minabo

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster, E-Mail: service@vg-dmm.de, Tel. 02501 8014379. Alle Preise sind Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.esSEN-und-trinken.de/minabo



TITEL
REZEPTE: ACHIM ELLMER
FOTO: THORSTEN SUEDFELS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

IMPRESSUM

VERLAG DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

TELEFON 040/37 03-0; **FAX** 040/37 03-56 77

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHER SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG UND TEXTCHEF ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS FOODSTYLING: HANNES ARENDHOLZ, JENS HILDEBRANDT,
TOM PINGEL, PHILIPP SEEFRIED, RAIK FRENZEL.
FOTO: FLORIAN BONANNI, TOBIAS PANKRATH

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

REDAKTION INKEN BABERG, JÜRGEN BÜNGENER, BENEDIKT ERNST,
ANNA FLOORS, BIRGIT HAMM, MARIANNE ZUNNER

LAYOUT RICARDA FASSIO (LTG.), THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER,
MELANIE KOHN

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

ASSISTENTIN DER CHEFREDAKTION MARTINA BUCHELT, TEL. 040/37 03-27 24

HONORARE ANJA SANDER

LESERSERVICE ANDREA MEINKÖHN, TEL. 040/37 03-27 17

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

ABO-AUFLAGE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

ANZEIGEN VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL
ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,
20459 HAMBURG
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER
WWW.AD-ALLIANCE.DE

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR MARINA KLÖTING

SYNDICATION PICTURE PRESS, E-MAIL: SALES@PICTUREPRESS.DE

HERSTELLUNG HEIKO BELITZ (LTG.), INGA SCHILLER-SUGARMAN

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

REDAKTION CHRISTINA HOLLSTEIN (LTG.), JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
MARIA MARNITZ, SOPHIE MÜLLER, JUDITH OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELEN INHALT JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

EAT THE WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+JAHN,
DEM VERLAG, DER AUCH AN »EAT« BZW. DER DEUTSCHEN MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG BETEILIGT IST.
COPYRIGHT © 2021: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
NACHDRUCK, AUfnAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND VERVIELFALTIGUNG AUF DATENTRÄGER WIE
CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT
EINGESANDE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 00000384) IS PUBLISHED MONTHLY BY DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG.
KNOWN OFFICE OF PUBLICATION: DATA MEDIA (A DIVISION OF COVER-ALL COMPUTER SERVICES CORP.),
2221 KENMORE AVENUE, SUITE 106, BUFFALO, NY 14207-1306. PERIODICALS POSTAGE IS PAID AT BUFFALO, NY 14205.

POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO ESSEN & TRINKEN, DATA MEDIA, P.O. BOX 155, BUFFALO,
NY 14205-0155, E-MAIL: SERVICE@ROLTEK.COM, TOLL FREE: 1-877-776-5835

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

FEINE DINGE
www.feinedinge.at

SCANDINAVIAN LIFESTYLE
www.scandinavian-lifestyle.de

LYNGBY PORCELÆN
ÜBER SCANDINAVIAN
LIFESTYLE
www.lyngbyporcelaen.com

SENZ CERAMICS
www.senzceramics.com

UGLY DUCKLY
www.uglyduckly.com

MATEUS
www.mateuscollection.com

3 PUNKT F
www.3punkt.de



Smart gekocht

— Vegan oder mit Rind? Gegrillt oder überbacken? Chinesisch oder regional? Mit unserem Premium-Digitalangebot können Sie sich gezielt durch die Rezeptvielfalt aus vielen Jahren »essen & trinken« und »essen & trinken Für jeden Tag« navigieren. Filtern Sie Ihre persönlichen Suchergebnisse mit wenigen Klicks nach Schwierigkeitsgrad, Zubereitungsdauer oder Nährwerten, und speichern Sie Ihre Favoriten für später. Auf Wunsch führt Sie unser Vorlese-Assistent beim Kochen Schritt für Schritt durch das Rezept, sodass beide Hände frei bleiben. Die ersten drei Rezepte gibt's kostenlos – probieren Sie es aus! **3,99 Euro/Monat.**

Alle Infos unter www.audiocooking.de

ABONNENTEN-SERVICE

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben, melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.

Sie erreichen das Team montags bis freitags von 8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 02501/801 43 79

Fax 02501/801 58 55

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von »essen & trinken« können Sie hier bestellen:
<http://shop.essen-und-trinken.de>

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:
Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben »essen & trinken« für z.Zt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von z.Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

WOHNEN

Neue Wohnideen zum Selbermachen und Bestellen

Freu dich

auf die neue Ausgabe mit
vielen schönen, spannenden
und entspannten Themen.

Brigitte



BEAUTY

Pflegetipps für empfindliche Haut



DOSSIER

FRAUEN 2021

Wie geht es uns?
Die große BRIGITTE-Studie
„Mein Leben, mein Job und ich“



MODE

Kleider: von Maxi bis Mini

FOOD

Ran an die Buletten



Jetzt im Handel!



JETZT AM KIOSK

Was macht dich glücklich?

Einfach mal durchatmen mit der neuen FLOW.

MASKING
TAPES
& MINDFUL-
MONEY-
BÜCHLEIN



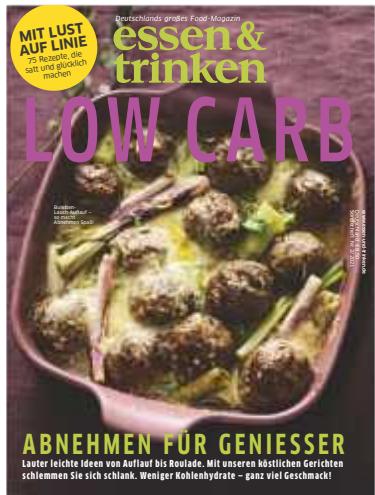
TITELTHEMA:
Halt finden
IN MIR SELBST

flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.

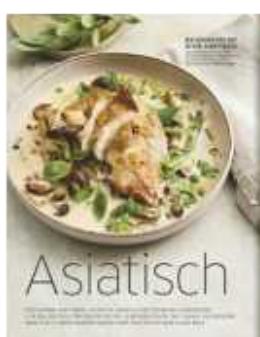
House of Carbs

An dieser Stelle loben wir uns ja gern ein bisschen selbst. Aus aktuellem Grund: Unsere kochenden Kollegen haben, mit Verlaub, die Low-Carb-Küche auf »e&t«-Niveau gebracht



»e&t«-SPEZIAL
„Low Carb“,
148 Seiten,
8,50 Euro

Ab
17. März
am Kiosk



Von Frühstück
bis Fine Dining:
75 Low-Carb-
Rezepte für den
ganzen Tag



Genuss mit Folgen

— Um es gleich zu sagen: Sie müssen mitmachen, damit diese „Spezial“-Ausgabe von »e&t« Folgen hat. Wir haben vorgelegt, mit 75 Low-Carb-Rezepten in »e&t«-Qualität. Jetzt sind Sie dran, sie auszuprobieren. Gerade in Lockdown-Zeiten ist die Low-Carb-Küche ein probates Mittel gegen schlechte Laune und falsche Pfunde. Wir erklären, warum das so ist, eine kleine Warenkunde listet wichtige Fitmacher der Gemüseküche und Alternativen zu Reis und Pasta, und dann geht's los, nach dem Motto: „Iss doch nicht schwer.“

»e&t«-SPEZIAL „Low Carb“, 8,50 Euro

RIESEN AUSWAHL

Einmachgläser
Flaschen
Einkochzubehör
Dekoration
Verpackung

glaeserundflaschen.de
... weil Selbstgemachtes besser schmeckt!

azafran

- » BIOGEWÜRZE* z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
- » MISCHUNGEN
- » SUPERFOODS
- » BIO TEES*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

BIO LOGO

HAUSSLER



Der Häussler Pelletgrill bietet starke Technik: Dank Pelletfeuerung sofort startklar und hervorragend regelbar – mit wunderschönem Flammenbild. Dazu auch als Ambientelicht nutzbar.

Gratis Katalog anfordern:
www.backdorff.de

D-88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71 / 93 77-0

VORSCHAU

1

Ganz schön grün:
Wildspargel mit
confierter Bachforelle



Die
Reportage:
Kulinarisches
Saarland

2

Mia san mia:
Schweinshaxe mit
Bier-Aprikosen-
Sauce



3

Schicht um Schicht:
Ricotta-Grieß
mit karamellisierten
Mandeln



IM NÄCHSTEN HEFT

1 Unverzichtbar

Kein Mai ohne Spargel! Acht inspirierende Ideen mit Kalbsbacke und Kernrauchschinken, Carabinero und Bachforelle, als Quiche, Ragout und im Nest

2 Unverbesserlich

Schweinshaxe mit Krautklößen, ein Sellerie-Carpaccio vorweg und ein Brezn-Eis hinterher: unser bayerisches Menü

3 Unverwechselbar

Ricotta im Biskuit, im Knödel, zur Tarte und im Glas. Vier süße Rezepte mit dem herrlich frischen Käse, der keiner ist



Süßer Vorbote
Unser Kuchen des
Monats im Mai: ein
Schoko-Brownie mit
Erdbeer-Ganache

DEIN DEN GANZEN LADEN SCHMEISS FÜSSE HOCH LIEG MAGAZIN



ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

49 Rezepte

Mit Fleisch



Cordon bleu mit Portulaksalat Seite 62



Cuban Sandwich mit Gemüse Seite 98



Joghurt-Hähnchen mit Kohl Seite 61



Kalbsbrust, Knödel und Möhren Seite 87



Kalbsfrikadellen mit Pommes Seite 101



Köfte-Spieße mit Couscous Seite 100



Maultaschen mit Schalotten Seite 98



Rindergulasch mit Fusilli Seite 71



Rindertatar mit Brotchips Seite 87



Roastbeef mit drei Saucen Seite 40



Spaghetti mit Lammragout Seite 55



Zwiebel-Schmand-Fladen Seite 65

Vegetarisch



Artischocken mit Zitronenöl Seite 26



Blumenkohl mit Kräutersalat Seite 82



Brioche mit Tête de Moine Seite 146



Bulgur mit Gemüse und Halloumi Seite 66



Camembert mit Tomatensoße Seite 92



Conchiglioni mit Spargel Seite 58



Eier in Senfsauce mit Ofengemüse Seite 64



Erbsensuppe, grüne, mit Gemüse Seite 63



Kartoffel-Bohnen-Salat Seite 40



Kopfsalat Seite 71



Linsensuppe, gelbe Seite 45



Pastinaken mit Graupen-Risotto Seite 80



Penne alla Norma Seite 58



Sellerie-Ravioli und Zitronenöl Seite 117



Spargel, Guacamole und Falafeln Seite 82



Tajarin mit Trüffel Seite 58



Wirsing-Rouladen mit Tomaten Seite 80



Zucchini-Ziegenkäse-Tarte Seite 45

Mit Fisch



Basilikum-Spätzle mit Garnelen Seite 67



Eiersalat (mit Crevetten) Seite 46



Fregola mit Brokkoli und Sardinen Seite 55

Süß



Calvados-Buttereis mit Kompott Seite 88



Cruffins, gefüllte Seite 128



Dampfnudeln mit Rhabarber Seite 127



Granola Seite 47



Mango-Smoothie Seite 48



Orangen-Ingwer-Marmelade Seite 12



Osterkuchen „The Crown“ Seite 47



Rhabarberkuchen Seite 122



Rüblikuchen Seite 127



Ruby-Schoko-Sahne Seite 48



Würz-Panna-cotta Seite 128

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A	Artischocken mit Zitronen-Petersilien-Öl.....	* 26
B	Basilikum-Spätzle mit Tomaten-Chili-Pesto und Garnelen	* * 67
	Blumenkohl, gebackener, mit Wildkräutersalat.....	* 82
	Brioche mit Karamell-Birne und Tête de Moine	* 146
	Bulgur mit Pfannengemüse und Halloumi.....	* 66
C	Calvados-Buttereis mit Estragon-Zucker und Blaubeerkompott.....	* 88
	Camembert, gebackener, mit Tomatensauce.....	* 92
	Conchiglioni mit Ricotta-Apfel-Füllung und Spargel	* 58
	Cordon bleu vom Schweinefilet mit Portulaksalat.....	* 62
	Cruffins, gefüllte	* * 128
	Cuban Sandwich Burger mit mariniertem Gemüse.....	* 98
D	Dampfnudeln mit Rhabarberfüllung und Mohnbröseln	* 127
E	Eier in Senf-Petersilien-Sauce mit Ofengemüse.....	* 64
	Eiersalat (mit Crevetten)	* 46
	Erbsensuppe, grüne, mit gebratenem Gemüse.....	* 63
F	Fregola mit wildem Brokkoli und Sardinen.....	* 55
G	Granola	* 47
J	Joghurt-Hähnchen mit Süßkartoffeln und Blumenkohl	* 61
K	Kalbsbrust, gefüllte, mit Laugenknödeln und Buttermöhren	* * 87
	Kalbsfrikadellen mit Pommes und Champagner-Mayo.....	* * 101
	Kartoffel-Bohnen-Salat	* 40
	Köfte-Spieße mit Safran-Couscous und Auberginen-Dip.....	* 100
	Kopfsalat	* 71
L	Lachs, gebeizter	* * 45
	Linsensuppe, gelbe	* 45
M	Mango-Smoothie	* 48
	Maultaschen, grüne, Ofenschalotten und Knoblauchschaum	* * 98
N	New York Sour.....	* 20
O	Orangen-Ingwer-Marmelade.....	* 12
	Osterkuchen „The Crown“	* * 47
P	Pastinaken, glasierte, mit Minze-Graupen-Risotto.....	* 80
	Penne alla Norma	* 58
	Portweinsauce und Kartoffel-Cracker	* * 118
R	Rhabarberkuchen	* * 122
	Rindergulasch mit Fusilli	* 71
	Rindertatar mit Radieschen und gerösteten Brotchips.....	* 87
	Roastbeef mit drei Saucen	* * 40
	Rüblikuchen mit Cheesecake-Creme	* 127
	Ruby-Schoko-Sahne mit Aprikosen und Madeleines	* * 48
S	Sellerie-Ravioli und Zitronenöl	* * 117
	Soleier mit Roter Bete und Kurkuma	* * 46
	Spaghetti mit Lammragout und Minz-Pesto.....	* 55
	Spargel, grüner, mit Bohnen-Guacamole und Linsen-Falafeln	* * 82
T	Tajarin mit Butter, Trüffel und Parmesan	* 58
W	Wildkräutersalat und Mörcheln	* 118
	Wirsing-Rouladen mit Tomaten-Ingwer-Sauce	* * 80
	Würz-Panna-cotta mit Kürbiskernen	* 128
Z	Zucchini-Ziegenkäse-Tarte	* * 45
	Zwiebel-Schmand-Fladen mit Knoblauch-Chili-Öl.....	* 65

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTEL SCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Fürs Rendezvous mit den Süßen hat sich unser Käse fein aufgerüscht

GUTEN ABEND!

Herzlich willkommen bei „süß & salzig“, dem abendlichen Genussformat. Heute zeigen wir, wie hinreißend Brioche, Birne und Käse harmonieren, wenn Vanille und Nuss mitspielen

Brioche mit Karamell-Birne und Tête de Moine

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 EL Butter
- 4 Scheiben Brioche
- 2 reife Birnen
- ½ Vanilleschote
- 4 EL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Haselnüsse (mit Haut)
- 100 g Tête de Moine

1. 2 EL Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Brioche-Scheiben in 2 Portionen darin nacheinander von beiden Seiten goldbraun anbraten.

2. Birnen vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Restliche Butter in der Pfanne erhitzen, Birnen darin anbraten, Vanillemark, Vanilleschote und Agavendicksaft zugeben. Birnen darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Birnen mit Haselnüssen und etwas Vanillesirup über die Brioche-Scheiben geben.

4. Tête de Moine, am besten mit einer Girolle, in dünne Scheiben hobeln. Auf den Brioche-Scheiben verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 33 g F, 34 g KH = 500 kcal (2090 kJ)



MÄNNER KOCHEN ANDERS

BEEF!
MÄNNER KOCHEN ANDERS

DIE 50 BESTEN GRILLS DER WELT
Klassiker bis Newcomer, Feuerplatte bis Smoker

SPASS AM SPIESS
Sechs XXL-Drehspieße - mit Centerfold!

SEKT FÜR BIERTRINKER!
Der neue Schaumwein mit dem Kronkorken

RISKIER 'NE DICKE RIPPE!
Das Mega-Grillmenü zum Ausklappen: marinierte Kalbskoteletts in XXL

ZART IM NEHMEN

Wir machen Butter Aged Steaks, dazu kolossale Koteletts – und einen ganzen Rücken vom Lamm

JETZT DIE NEUE BEEF! VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN UNTER
WWW.BEEF.DE/MAGAZIN

NATÜRLICH.

* nach DIN EN 13432, bestätigt gemäß DIN CERTCO 9G0095 & 7P0657 · Kaffee aus kontrolliert biologischem Anbau: DE-ÖKO-001 · Mehr Infos: www.info.fairtrade.net/sourcing

NATÜRLICH
HARMONISCH
UND
VOLLMUNDIG
MIT FEINEM AROMA UND
ANGENEHMER SÄURE

NATÜRLICH
SORTENREINER
SPITZENKAFFEE
AUS PERU

NEU · FAIR · BIO

750g



Dallmayr

RÖSTKUNST



GRAN
VERDE

CAFÉ CRÈME

100% FAIR
BIO/ORGANIC
ARABICA
HERKUNFT: PERU
GANZE BOHNEN
WHOLE BEANS ORIGIN: PERU

NATÜRLICH
NACHHALTIG
BIO- UND FAIRTRADE
ZERTIFIZIERT

NATÜRLICH
AUCH ALS CAPSA
LUNGO CLASSICO,
LUNGO INTENSO UND
ESPRESSO

NATÜRLICH
0% ALUMINIUM
KOMPOSTIERBARE
KAPSELN*



100% BIO. 100% FAIR. 100% DALLMAYR QUALITÄT.



dallmayr.com/granverde